

Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses

Kristy Barrantes-Brais y Pedro Ureña-Bonilla

Resumen

Este estudio pretende aportar al conocimiento del estado de bienestar psicológico y subjetivo de estudiantes universitarios. Cuatrocientos dos estudiantes costarricenses (248 F) respondieron las escalas de Bienestar Psicológico, Afectividad Positiva y Negativa y Satisfacción con la Vida. Se encuentran niveles elevados de bienestar psicológico, principalmente en las áreas de crecimiento personal y propósito en la vida; con niveles más bajos en los componentes “autonomía” y “dominio del entorno”. El afecto positivo predomina en comparación con el afecto negativo y se reporta “alta satisfacción” o “sa-

Abstract

The aim of this study is to contribute to the knowledge about psychological and subjective well-being state of college students. Four hundred and two Costa Rican students (248 F) answered the Psychological Well-being Scale, Positive and Negative Affect Scale and Satisfaction with Life Scale. Results show high levels of psychological well-being, mainly in areas of personal development and purpose in life; lower levels were found in “autonomy” and “environmental” domain. Positive affect prevails over negative affect and “high satisfaction” or “satisfaction” with life is reported. Self-acceptance,

KRISTY BARRANTES-BRAIS y PEDRO UREÑA-BONILLA. Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, Costa Rica [kristy.barrantes.brais@una.cr] y [puren_21@hotmail.com].

Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 17, núm. 1, enero-junio 2015, pp. 101-123.
Fecha de recepción: 4 de junio de 2014 | Fecha de aceptación: 15 de octubre de 2014

tisfacción” con la vida. Las variables autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y edad explicarían dicha satisfacción. Se discute la relevancia de los hallazgos en el contexto de las necesidades actuales de la población joven.

PALABRAS CLAVE

educación superior, afecto, satisfacción vital, población estudiantil

environmental mastery, purpose in life and age would explain satisfaction with life. Relevance of these findings is discussed in the context of youth's current needs.

KEYWORDS

higher education, affect, satisfaction with life, student population

El estudio y la promoción del bienestar en la población perteneciente a instituciones de educación superior se consideran áreas de trabajo relevantes a la luz de la evidencia científica que sostiene que los estados de bienestar influyen de manera positiva en diversos ámbitos de la vida. Se ha demostrado que las experiencias asociadas con bienestar tienen un impacto favorable en la salud general, en particular sobre indicadores fisiológicos y funcionales (Howell, Kern y Lyubomirsky, 2007; Ryff, Singer y Diener, 2004; Seligman, 2008; Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Asimismo, los estados afectivos positivos y la satisfacción con la vida se relacionan con mejores respuestas ante situaciones de estrés y con tasas reducidas de mortalidad (Chida y Steptoe, 2008; Brydon, Walker, Wawrzyniak, Chart y Steptoe, 2009). Estudios específicos con universitarios muestran que el afecto positivo resulta ser un fuerte predictor de buena salud física (Pettit, Kline, Genco, Genco y Joiner, 2001) y que el bienestar correlaciona de manera negativa con conductas como uso de drogas ilícitas y conductas sexuales de riesgo (Schwartz *et al.*, 2011).

El estudio científico del bienestar se ha desarrollado principalmente desde dos grandes tradiciones arraigadas en la filosofía: la tradición hedónica y la eudaimónica (Biswas-Diener, Kashdan y King, 2009; Henderson y Knight, 2012; Ryan y Deci, 2001). Desde la visión hedónica, el bienestar se asocia con nociones como la felicidad y el placer (Ryan y Deci, 2001);

mientras que la tradición eudaimónica centra su atención en el desarrollo del potencial humano y en la percepción que tienen las personas con relación a diversos aspectos de su funcionamiento (Ryff y Keyes, 1995; Ryan y Deci, 2001).

De estas tradiciones se han derivado los constructos bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). El bienestar subjetivo se enmarca en la tradición hedónica y se compone del balance entre satisfacción con la vida, estados afectivos positivos y estados afectivos negativos (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). El bienestar psicológico complementa, desde la perspectiva eudaimónica, el concepto amplio del bienestar. El bienestar psicológico trasciende los estados afectivos y las valoraciones a partir de la satisfacción vital, y propone que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas y su desarrollo óptimo (Ryan y Deci, 2001).

El bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que alcanzan cuando evalúan su existencia (Cuadra y Florenzano, 2003); incluye tanto el estado emocional actual como la valoración, más abstracta y de naturaleza cognitiva, del grado de satisfacción con la vida (Lucas, Diener y Suh, 1996; Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, 2011; Vázquez, Duque y Hervás, 2013).

El afecto suele entenderse como experiencias anímicas y emociones percibidas por las personas; la positividad o negatividad que se le confiere tiene que ver con el todo hedónico (placentero o displacentero) de la experiencia (Vázquez y Hervás, 2009). Estudios previos con estudiantes universitarios (Contreras, Barbosa y Espinoza, 2010; Santos *et al.*, 2012) y poblaciones adultas de diversa escolaridad (Moral de la Rubia, 2011; Robles y Páez, 2003) encontraron que las personas reportan niveles más altos de afecto positivo en comparación con afecto negativo.

La satisfacción con la vida o satisfacción vital refleja una valoración sobre la propia vida; es una medida fundamentalmente cognitiva que hace referencia a un juicio global sobre la experiencia vital general (Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1985). Investigaciones realizadas con distin-

tas poblaciones han evidenciado que la mayoría de las personas se ubican en las categorías denominadas “satisfecho” y “ligeramente satisfecho”; y se reportan relaciones positivas entre satisfacción con la vida y otras variables como optimismo, autoestima, sentido de vida, motivación intrínseca, autoaceptación, dominio del entorno y crecimiento personal (Durkin y Joseph, 2009; Núñez, Martín-Albo y Domínguez, 2010; Pérez *et al.*, 2011; Santos *et al.*, 2012; Vázquez *et al.*, 2013; Zubieta y Delfino, 2010). Se ha documentado la presencia de correlaciones positivas entre la satisfacción vital y otros indicadores del bienestar, como el afecto positivo (Galinha y Pais-Ribeiro, 2011; Luna, Laca y Mejía, 2011; Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, 2011).

Algunos antecedentes en el estudio del bienestar muestran resultados diversos. Una investigación con estudiantes universitarios argentinos mostró puntuaciones altas en “autonomía” y bajas en “dominio del entorno”, lo cual se asocia con atribuciones negativas hacia el clima emocional social y con una mayor valoración de los recursos propios (*locus* de control interno). Las mujeres, comparadas con los hombres, perciben más positivamente su relación con el entorno y sus relaciones sociales (Zubieta y Delfino, 2010). En una población similar, se reportan puntajes altos en “crecimiento personal” y bajos en “autoaceptación” y “dominio del entorno”; se plantea que la percepción de un entorno social/laboral en crisis y los cambios constantes en su identidad como universitarios podrían influir en estos resultados (Valle, Beramendi y Delfino, 2011).

En una muestra de adultos españoles, se registraron puntuaciones altas en “relaciones positivas” y bajas en “autonomía” (Díaz *et al.*, 2006). En universitarios chilenos se encontraron diferencias significativas, según género, en algunas dimensiones del bienestar psicológico: mayores puntajes en autoaceptación y autonomía en hombres y mayores puntajes en crecimiento personal en mujeres (Barra, 2012). Además de explorar diferencias según género, se ha sugerido que las investigaciones relacionadas con el bienestar deberían incluir variables como la edad (Barra, 2012) y el nivel educativo (De la Cruz-Sánchez, Feu y Vizquete-Carrizosa, 2013), ya que podrían revelar variaciones importantes.

Está demostrado que los primeros años de vida universitaria representan un reto importante a las capacidades y habilidades adquiridas y pueden constituir una fuente de estrés y malestar emocional (Dyson y Renk, 2006; Secuban, 2012; Sharma, 2012; Smith y Wertlieb, 2005). Niveles elevados de bienestar podrían convertirse en factores protectores al incidir positivamente en la calidad de vida (García-Viniegras, 2005), la salud física (Howell *et al.*, 2007; Lamers, Bolier, Westerhof, Smit y Bohlmeijer, 2012) y mental (Wood y Joseph, 2010) de los estudiantes, incluso en áreas tan específicas como la capacidad de recuperación y crecimiento personal luego de experiencias traumáticas (Durkin y Joseph, 2009).

No cabe duda que en el estudio del bienestar es necesario superar la tendencia a contrastar las tradiciones hedónica y eudamónica y más bien debe reconocerse el valor inherente de cada una (Henderson y Knight, 2012) y su relevancia para el continuo desarrollo integral de la población joven y la sociedad en su conjunto. Siguiendo tal espíritu integrador, el objetivo de este estudio es aportar al conocimiento del estado de bienestar psicológico y subjetivo de universitarios costarricenses.

Método

TIPO DE ESTUDIO Y PARTICIPANTES

No experimental, descriptivo, correlacional y transversal en el que se encuestó a 402 estudiantes de la Universidad Nacional de Costa Rica, diversos niveles y carreras. Se contó con la participación 248 mujeres ($19,27 \pm 3,78$ años) y 154 hombres ($19,18 \pm 2,59$ años). Se presenta la distribución de la muestra según género y nivel (año) de carrera (tabla 1).

INSTRUMENTOS

Escala de Bienestar Psicológico (PWBS). Adaptación española realizada por Díaz *et al.* (2006). Contiene 29 ítems a los que se responde asignando una

Tabla 1. Características de la muestra (n = 402)

	<i>n</i>	%
<i>Género</i>		
Hombres	154	38.3
Mujeres	248	61.7
<i>Nivel (año de carrera)</i>		
I	292	72.6
II	46	11.4
III	40	10
IV o superior	24	6

puntuación comprendida entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo). El original proponía puntuaciones entre 1 y 6; se agregó una opción intermedia “ni de acuerdo ni en desacuerdo” para facilitar una opción de respuesta intermedia o neutra. Las dimensiones de bienestar psicológico que se derivan de la escala son Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida (propuestas originalmente por Ryff y Keyes, 1995). La consistencia interna reportada para las diferentes dimensiones oscila entre 0.70 y 0.84.

Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS). Versión propuesta por Robles y Páez (2003). Consiste en dos apartados de 20 ítems cada uno, en los que se evalúan dos dimensiones: afectos positivos y negativos, “en las últimas semanas” (afecto como estado) y “generalmente” (afecto como rasgo). Los reactivos presentan palabras que describen emociones y sentimientos y se completa indicando un número de 1 a 5, donde 1 significa “muy poco o nada” y 5 “extremadamente”. Las α de Cronbach de esta versión se encuentran entre 0.81 y 0.90.

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Traducción oficial al español de Reyes-Torres de la escala propuesta por Diener *et al.* (1985), validada por Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000). Consta de cinco reactivos que evalúan una sola dimensión de satisfacción vital ($\alpha = 0.84$). Los valores de las respuestas oscilan entre 1 y 7, donde 1 = “totalmente

en desacuerdo” y 7 = “totalmente de acuerdo”. Las puntuaciones pueden analizarse de manera continua o clasificándolas en los siguientes intervalos: 30-35 = Altamente satisfecho; 25-29 = Satisfecho; 20-24 = Ligeramente satisfecho; 15-19 = Ligeramente insatisfecho; 10-14 = Insatisfecho; 5-9 = Muy insatisfecho (Vázquez *et al.*, 2013).

PROCEDIMIENTO

Los instrumentos fueron completados por los estudiantes en diversos cursos de humanidades de una universidad pública costarricense, previa coordinación con las autoridades correspondientes. La participación fue voluntaria y siempre se garantizó la absoluta discrecionalidad en el uso de la información, la cual sólo fue manipulada por los investigadores y una asistente graduada de psicología.

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El procesamiento y análisis de los datos fue realizado mediante el Paquete Estadístico de Ciencias Sociales (SPSS), versión 21 para Windows. Se realizaron análisis de estadística descriptiva, t-student para comparar valores promedio entre hombres y mujeres, ANOVA de una vía para identificar posibles diferencias según nivel (con análisis *post hoc* DMS) y correlaciones de Pearson para estimar relaciones entre las distintas dimensiones de bienestar. El análisis de los niveles de satisfacción vital según género y nivel se realizó mediante prueba exacta de Fisher y prueba z para comparación de proporciones. Se utilizó la regresión lineal múltiple con la intención de explorar posibles predictores de la satisfacción vital. El nivel de significancia elegido fue $p < 0.05$.

RESULTADOS

Los resultados correspondientes a cada una de las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo se encuentran en la tabla 2.

Tabla 2. Perfil de bienestar psicológico y bienestar subjetivo según dimensiones (n = 402)

	$\Sigma (\bar{x})$	Hombres	Mujeres	Signifi- cancia
<i>Bienestar psicológico</i>				
Autoaceptación	5.67 (0.95)	5.75 (.97)	5.63 (.94)	0.213
Relaciones positivas	5.39 (1.25)	5.28 (1.32)	5.46 (1.21)	0.179
Autonomía	4.95 (1.09)	5.07 (1.04)	4.87 (1.12)	0.081
Dominio del entorno	5.40 (0.96)	5.32 (1.04)	5.45 (.90)	0.186
Crecimiento personal	5.96 (0.83)	5.81 (.86)	6.05 (.81)	0.005
Propósito en la vida	5.80 (0.92)	5.67 (.98)	5.87 (.88)	0.040
<i>Bienestar subjetivo</i>				
Afecto positivo – últimas semanas	36.14 (7.34)	37.03 (7.17)	35.58 (7.40)	0.056
Afecto negativo – últimas semanas	19.32 (5.88)	18.63 (5.45)	19.74 (6.10)	0.069
Afecto positivo – en general	35.30 (7.07)	35.95 (6.79)	34.90 (7.22)	0.154
Afecto negativo – en general	18.78 (6.00)	18.08 (5.96)	19.22 (6.00)	0.066
Satisfacción con la vida	27.06 (5.77)	27.27 (5.37)	26.92 (6.02)	0.555

En la escala de bienestar subjetivo, las puntuaciones oscilaron entre 4.95 y 5.96. La dimensión “autonomía” presenta, en promedio, las puntuaciones más bajas; mientras que “crecimiento personal” se sitúa como la dimensión con puntajes más altos. Los análisis comparativos según género indican que en las variables “crecimiento personal” y “propósito en la vida” se encontraron diferencias significativas ($t = -2.82$, $p = 0.005$ y $t = -2.05$, $p = 0.040$, respectivamente); las mujeres presentan puntajes más altos en comparación con los hombres.

En los análisis para comparar los promedios entre los distintos niveles de carrera, sólo se encontraron diferencias para la variable “propósito en la vida”, $F(3, 398) = 2.76$, $p = 0.04$, indicando que las personas en segundo nivel de carrera presentan puntajes significativamente más bajos en comparación con los otros años.

En cuanto al bienestar subjetivo, ambos puntajes de afecto positivo (últimas semanas y en general) son mayores en comparación con los de afecto negativo. La media de los puntajes de satisfacción con la vida se sitúa en el intervalo correspondiente a “satisfecho”. No se encontraron diferencias significativas según género y nivel en ninguna de las variables estudiadas.

La distribución de los puntajes según la clasificación de satisfacción con la vida se muestra en el gráfico 1. No se presentan diferencias significativas en la proporción de estudiantes en cada categoría al analizar por género y por nivel.

La tabla 3 muestra las correlaciones entre las 11 dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, así como las relaciones entre éstas y la variable continua edad. Puede observarse que el afecto positivo correlaciona positiva y significativamente con los componentes de bienestar psicológico y satisfacción con la vida. El afecto negativo muestra coeficientes de correlación significativos e inversamente proporcionales a las demás dimensiones de bienestar. La edad únicamente mostró una correlación significativa y negativa con satisfacción con la vida.

Gráfico 1. Distribución de la muestra en intervalos de satisfacción con la vida

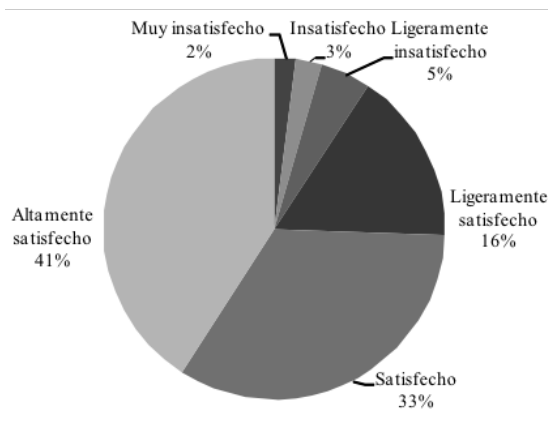


Tabla 3. Correlaciones entre dimensiones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo y edad

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Autoaceptación	-											
2. Relaciones positivas	0.489**	-										
3. Autonomía	0.492**	0.292**	-									
4. Dominio del entorno	0.635**	0.536**	0.433**	-								
5. Crecimiento personal	0.481**	0.413**	0.301**	0.508**	-							
6. Propósito en la vida	0.641**	0.431**	0.367**	0.610**	0.489**	-						
7. Afecto positivo – últimas semanas	0.479**	0.335**	0.333**	0.449**	0.436**	0.532**	-					
8. Afecto negativo - últimas semanas	-0.411**	-0.310**	-0.303**	-0.335**	-0.191**	-0.349**	-0.177**	-				
9. Afecto positivo – en general	0.549**	0.351**	0.330**	0.462**	0.402**	0.564**	0.750**	-0.140**	-			
10. Afecto negativo – en general	-0.375**	-0.321**	-0.284**	-0.345**	-0.238**	-0.331**	-0.119*	0.720**	-0.183**	-		
11. Satisfacción con la vida	0.548**	0.367**	0.269**	0.488**	0.331**	0.476**	0.280**	-0.256**	0.253**	-0.214**	-	
12. Edad	-0.019	-0.028	0.009	0.014	-0.001	-0.044	-0.010	-0.029	0.083	-0.081	-0.128*	-

Nota. ** Correlación significativa al 0.01; * Correlación significativa al 0.05

En la tabla 4 se presentan los resultados del análisis de regresión lineal múltiple, que pretende encontrar factores predictores de satisfacción vital. El modelo incluye las variables “autoaceptación”, “dominio del entorno”, “propósito en la vida” y “edad” y explica 35.7% de la varianza para “satisfacción con la vida”.

Discusión

De manera general, los hallazgos en esta muestra de universitarios costarricenses indican niveles elevados de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, lo cual coincide con resultados en otras poblaciones latinoamericanas. Se ha planteado que resultados como éstos pueden asociarse con el reconocimiento de oportunidades que la vida universitaria presenta, así como atribuciones positivas a diversos aspectos de la etapa vital en que se encuentran los sujetos (Gómez, Villegas de Posada, Barrera y Cruz, 2007; Valle *et al.*, 2011; Zubieta y Delfino, 2010). Retomando a Soutter, Gilmore y O’Steen (2011), podría apuntarse que las experiencias de bienestar no se circunscriben a un único ámbito vital, sino que abarcan esferas asociadas con ser, tener, relacionarse, pensar, sentir, funcionar y luchar por lo que se quiere. Desde esta perspectiva integradora, los indicadores de bienestar presentados en este estudio podrían atender a la necesidad actual de

Tabla 4. Análisis de regresión para variables asociadas con satisfacción con la vida

	<i>B</i>	[95% IC]	<i>SE B</i>	<i>F</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i> ²
				54.58		0.000	0.357
Constante	8.32	[4.15, 12.48]	2.11		3.92	0.000	
Autoaceptación	2.01	[1.12, 2.69]	0.34		5.76	0.000	
Dominio del entorno	1.15	[0.49, 1.81]	0.33		3.43	0.001	
Propósito en la vida	0.84	[0.15, 1.53]	0.35		2.41	0.016	
Edad	-0.20	[-0.33, -0.06]	0.69		-2.89	0.004	

Nota. Coeficientes Beta no estandarizados.

medir el grado, distribución y avance del bienestar de los jóvenes como parte de la calidad de vida, en un contexto en el cual el desarrollo humano y la ciudadanía son “producto de la interacción entre las circunstancias sociales, políticas, económicas y culturales que afectan a los jóvenes y las colectividades a que pertenecen” (Krauskopf, 2011: 63). El aporte al conocimiento del bienestar se visualiza como un paso fundamental en la toma de decisiones e implementación de acciones en escenarios sociales en los que no cabe duda de que la medida y la promoción del bienestar se convierten en un objetivo deseable a nivel social y político (Diener *et al.*, cit. por Vázquez *et al.*, 2009).

Los resultados del perfil de bienestar psicológico muestran que el área de crecimiento personal resulta relevante, al igual que lo encontrado por Valle *et al.* (2011), lo cual indicaría que los estudiantes consideran que están en continuo desarrollo muestran apertura a nuevas experiencias, perciben la realización de su potencial y un mayor autoconocimiento y autoeficacia (Ryff, 1995). El propósito en la vida aparece como segunda área fuerte en este grupo de estudiantes, lo cual implicaría que cuentan con metas y objetivos definidos que les permiten dotar su vida de sentido (Díaz *et al.*, 2006). Los puntajes más bajos de esta variable en el segundo nivel o año de carrera podrían relacionarse con dificultades enfrentadas en el primer año de universidad, donde se vean cuestionadas sus expectativas y objetivos (Smith y Wertlieb, 2005). Aunque se perciban como personas con limitaciones, parecen tener la capacidad de sentirse bien consigo mismos; su funcionamiento positivo se asocia con actitudes positivas hacia sí mismos (Keyes *et al.*, 2002). Estas características les permitirían hacer frente a desafíos de las sociedades modernas, en las que se requiere contar con individuos capaces de aprender a aprender y con flexibilidad para hacer uso de sus competencias y actitudes en escenarios diversos (Krauskopf, 2011).

Las áreas menos fuertes corresponden a relaciones positivas, dominio del entorno y autonomía. Esto podría indicar que a los universitarios se les dificulta manejar presiones externas, regular sus conductas internamente y evaluarse según sus propios estándares (Ryff, 1995). La mayoría

de los estudiantes en esta muestra, con un promedio de edad cercano a los 19 años, se encuentra en su primer año de carrera; las vivencias en este periodo podrían incidir en una percepción de la vida como llena de significado y propósito, con posibilidades de crecer y desarrollar su potencial, aunque se les dificulte visualizarse como personas autónomas y que tienen control de las situaciones y retos que les presenta la vida cotidiana. Es posible también que hayan perdido contacto con los grupos sociales con los que se relacionaban en su adolescencia y aún no les resulte claro si cuentan con redes de apoyo significativas en el nuevo entorno universitario. Lo anterior además se presenta en un momento histórico en que las nuevas tecnologías se incorporan en la vida cotidiana y modifican las formas de vincularse con el mundo, las cuales podrían producir nuevos modos de exclusión (Galindo Ramírez, 2012). El uso de nuevas tecnologías podría resultar en beneficios como aumento del apoyo social percibido y de las oportunidades para la apertura personal, pero también podría implicar un falso sentido de seguridad, aislamiento social y exposición al acoso cibernético, con consecuencias como depresión y ansiedad (Best, Manktelowa y Taylor, 2014).

Las relaciones entre los diferentes componentes del bienestar y categorías como “edad” y “género” en estudiantes universitarios habrían que ser analizadas entendiéndolo que la juventud es una existencia contextualmente situada, de modo que cada sociedad determina, aunque sea de modo relativo, la significación y los alcances de esta condición; asimismo, lo anterior implica que no existe una única juventud, sino más bien que la heterogeneidad es intrínseca a su definición (Galindo Ramírez, 2012). Así, en una muestra de estudiantes griegos con una edad promedio de 19.9 años, las áreas menos fuertes fueron autonomía y dominio del entorno, las cuales se fortalecían a medida que aumentaba la edad (Leontopoulou y Triliva, 2012). En un estudio con edad promedio más elevada (24.83 años), la variable autonomía fue la más relevante para universitarios argentinos (Zubieta y Delfino, 2010). Las diferencias según género en “crecimiento personal”, que evidencian puntuaciones superiores entre las mujeres, coinciden con estudios previos y se han relacionado con una percepción

de mayores oportunidades para desarrollarse como personas y de que resulta necesario cultivar diversas potencialidades (Barra, 2012; Leontopoulou y Triliva, 2012).

Las correlaciones encontradas entre las diferentes dimensiones del bienestar psicológico y el subjetivo son similares a lo reportado en otras investigaciones y sugieren una estrecha relación entre las diferentes formas en que las personas evalúan su estado de bienestar desde lo cognitivo, afectivo y funcional (Biswas-Diener *et al.*, 2009; Henderson y Knight, 2012; Luna *et al.*, 2011; Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, 2011; Vázquez *et al.*, 2013). Estos hallazgos adquieren un sentido más amplio si se considera que el bienestar personal no puede desligarse de otras esferas del desarrollo humano. Según la propuesta de Evans y Prilleltensky (2007), el bienestar personal (autodeterminación, sentido de autocontrol y autoeficacia, salud física y mental, optimismo, sentido de vida, espiritualidad), relacional (apoyo social, respeto a la diversidad, afecto) y colectivo (equidad racial y de género; acceso a servicios de educación, salud y recreación; oportunidades de empleo, seguridad ciudadana) se encuentran en dinámica interdependencia, de modo que el alcance de niveles satisfactorios de bienestar integral dependerá del desarrollo constante en los diferentes ámbitos vitales. Sin embargo, también se reconoce que el bienestar alcanzado en uno de los ámbitos (como el bienestar personal en el caso de la muestra reseñada en esta investigación) puede tener una influencia significativa en las otras esferas, lo cual representa un potencial relevante, si se da a la juventud la posibilidad de participar activamente en procesos de toma de decisiones y acción ciudadana que puedan contrarrestar el avance de otros procesos sociales que redundan en deterioro de la calidad de vida y agudización de la exclusión social (Conde González, 2014; Evans y Prilleltensky, 2007).

Este potencial para convertirse en agentes de cambio a partir de la propia vivencia de bienestar podría ser considerable, si se toma en cuenta que, en comparación con estudios previos (Contreras *et al.*, 2010; Crawford y Henry, 2004; Watson, Clark y Tellegen, 1988), el nivel percibido de afecto positivo (como estado y como rasgo) es mayor en esta muestra costarricen-

se, mientras que el nivel de afecto negativo se expresa en puntajes menores. Una situación similar se presenta con la satisfacción vital; el promedio encontrado es más alto que lo reportado en otras investigaciones (Durkin y Joseph, 2009; Núñez *et al.*, 2010; Pérez *et al.*, 2011; Santos *et al.*, 2012). En cuanto a la clasificación por intervalos, suele encontrarse que la mayoría de las personas se ubican en los puntajes correspondientes a “satisfecho” y “ligeramente satisfecho”, lo cual podría indicar que aunque se sientan satisfechas con algunas áreas de su vida, perciben que hay otras en las que se requieren cambios o mejoras importantes (Diener, 2006; Vázquez *et al.*, 2013). La mayoría de los universitarios en este estudio se encuentran en el intervalo superior (“altamente satisfecho”), seguidos por aquellos que refieren estar “satisfechos”, lo cual podría relacionarse con la percepción de que las diferentes áreas de su vida están bien, y son capaces de disfrutar la vida en las condiciones actuales, sin que esto vaya en detrimento de su búsqueda de oportunidades de cambio y crecimiento, las cuales son también componentes de su experiencia satisfactoria (Diener, 2006).

Estos resultados brindan un panorama favorecedor, ya que el bienestar subjetivo se ha asociado con vidas más llenas de sentido (Santos *et al.*, 2012), mejor ajuste a entornos educativos (Shoshani y Slone, 2012) y con capacidades que ayudan a mitigar los efectos de eventos vitales estresantes y disminuir la probabilidad de que se desarrollen problemas psicológicos y conductuales en la población joven (Park, 2004). Asimismo, el bienestar les estaría confiriendo efectos protectores para su salud física (Vázquez *et al.*, 2009) y disminuyendo su riesgo de mortalidad, ya que la percepción de bienestar se relaciona con tasas incrementadas de longevidad (Chida y Steptoe, 2008; Sadler, Miller, Christensen y McGue, 2011). Particularmente en poblaciones jóvenes, los puntajes que se ubican en el intervalo de alta satisfacción con la vida se asocian de manera positiva con altos niveles de apoyo social y autoestima y con rendimiento académico superior; y correlacionan negativamente con ansiedad, estrés y depresión (Proctor, Linley y Maltby, 2009). Un ejemplo específico de estas relaciones lo constituyen las experiencias vividas por algunos grupos inmigrantes, como lo describen Potochnick, Perreira y Fuligni (2012), quie-

nes en su estudio identificaron que la aceptación social y la identificación con el grupo familiar tendían a mejorar el bienestar psicológico de jóvenes latinos que residen fuera de su país de origen.

La edad de los estudiantes muestra una correlación significativa y negativa con la satisfacción con la vida, lo cual difiere de lo reportado por Vázquez *et al.* (2013). Previamente Moriondo, De Palma, Medrano y Murillo (2012) encontraron una relación negativa y significativa entre edad y emociones positivas. Es decir, que las personas más jóvenes estarían presentando niveles más altos de bienestar subjetivo. Precisamente la edad se encuentra entre las variables predictoras de satisfacción vital, indicando que conforme aumenta la edad, disminuye la satisfacción con la vida. La autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito en la vida también contribuyen significativamente a explicar la varianza en satisfacción vital; puntajes más altos en estas variables serían predictores de mayores niveles de satisfacción. Zubieta y Delfino (2010) reportaron correlaciones entre estas mismas tres variables del bienestar psicológico y la satisfacción con la vida y en los estudios de Ryff y Keyes (1995) se encontraron asociaciones moderadas entre algunas medidas de felicidad y satisfacción vital con autoaceptación y dominio del entorno. Al inicio de la edad adulta es común que tiendan a aumentar y estabilizarse algunas variables relacionadas con la autoaceptación, como la autoestima y la satisfacción con uno mismo (Vázquez y Hervás, 2009), lo cual representaría una oportunidad para contrarrestar el efecto que pudiera tener la edad en la percepción de bienestar.

Estos estados de bienestar abren una oportunidad importante para los diferentes escenarios educativos y comunitarios, ya que facilitarían el trabajo en la construcción y fortalecimiento de capacidades de los jóvenes, así como de las comunidades, en una dinámica de reciprocidad, donde el bienestar de los individuos se encuentra en interdependencia con el bienestar colectivo (Evans y Prilleltensky, 2007). Asimismo, estos datos constituyen un reto para las instituciones educativas, particularmente las de educación superior, ya que sus estrategias de atención tendrían que dirigirse a potenciar aún más las capacidades actuales y evitar el dete-

rioro de los estados de bienestar de su población estudiantil. Como entes de subjetivización de los individuos (Galindo Ramírez, 2012) y espacios privilegiados para intervenciones flexibles, abiertas y creativas, las instituciones educativas pueden promover la construcción de itinerarios de inclusión social (Conde González, 2014), incorporando a las personas jóvenes como participantes activos de dichos procesos.

El reconocimiento y validación de las iniciativas de la juventud, así como el apoyo al fortalecimiento de las capacidades, facilitarían procesos de trabajo conjunto con la población adulta de manera que se puedan atender condiciones de riesgo o vulnerabilidad, al tiempo que se promueve la resiliencia, el sentido de pertenencia a la comunidad y la conciencia sociopolítica (Evans y Prilleltensky, 2007). Ahora bien, es fundamental reconocer que el progreso de la calidad de vida de las juventudes se encuentra vinculado al desarrollo e implementación de políticas públicas (sociales, culturales, educativas) y programas que aporten a su integración social (Krauskopf, 2011; Planas-Lladó, Soler-Masó y Feixa-Pàmols, 2014).

Se considera que este estudio contribuye a presentar un perfil del bienestar en estudiantes universitarios costarricenses integrando las dos principales perspectivas teóricas, la tradición hedónica y la eudaimónica (Biswas-Diener *et al.*, 2009), el cual puede ser retomado como insumo para el diseño de políticas y estrategias que potencien las fortalezas actuales y atiendan las necesidades de desarrollo integral de la población joven. En general, este grupo de estudiantes presenta niveles elevados de bienestar psicológico, con mayores fortalezas en las áreas de crecimiento personal y propósito en la vida, y con algunas dificultades en relación con su percepción de autonomía y dominio del entorno. Tienden a presentar niveles de afecto positivo mayores en comparación con afecto negativo. Se encuentran además altamente satisfechos o satisfechos con su vida y esta percepción tiende a disminuir con la edad. Los componentes autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito en la vida, en conjunto con la edad, aparecen como predictores de la satisfacción vital.

Si bien estos resultados pueden considerarse alentadores, representan también el reto de garantizar que el entorno universitario facilite condicio-

nes apropiadas para que el estado de bienestar percibido se mantenga o se desarrolle más durante el periodo de permanencia en las instituciones de educación superior, e incluso les permita a las personas contar con herramientas para que los estados de bienestar se prolonguen más allá de esta etapa académica.

REFERENCIAS

- Atienza, F. L.; Pons, D.; Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12 (2), 314-319.
- Barra, E. (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 8 (1) 29-38.
- Best, P.; Manktelowa, R. y Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. doi: dx.doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2014.03.001
- Biswas-Diener, R.; Kashdan, T. y King, L. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208-211. doi: 10.1080/17439760902844400
- Brydon, L.; Walker, C.; Wawrzyniak, A.; Chart, H. y Steptoe, A. (2009). Dispositional optimism and stress-induced changes in immunity and negative mood. *Brain, Behavior and Immunity*, 23, 810-816. doi: 10.1016/j.bbi.2009.02.018
- Chida, Y. y Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756. doi: 10.1097/PSY.0b013e31818105ba
- Conde González, F. J. (2014). Tramas educacionales al servicio de la juventud en situación vulnerable. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16 (2) 93-110.
- Contreras, F.; Barbosa, D. y Espinosa, J. C. (2010). Personalidad, inteligencia emocional y afectividad en estudiantes universitarios de áreas empresariales. Implicaciones para la formación de líderes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6 (1), 65-79.
- Crawford, J. R. y Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43 (3), 245-265. doi: 10.1348/0144665031752934

- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1), 83-96.
- De la Cruz-Sánchez, E.; Feu, S. y Vizuete-Carrizosa, M. (2013). El nivel educativo como factor asociado al bienestar subjetivo y la salud mental en la población española. *Universitas Psychologica*, 12 (1), 31-40.
- Díaz, D.; Rodríguez, R.; Blanco, A.; Moreno, B.; Gallardo, I.; Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 118 (003), 572-577.
- Diener, E.; (2006). *Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale*. Recuperado de <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>
- Diener, E. Emmons, R. A.; Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302. doi: 10.1037//0033-2909.125.2.276
- Durkin, J. y Joseph, S. (2009). Growth following adversity and its relation with Subjective well-being and psychological well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 228-234. doi: 10.1080/15325020802540561
- Dyson, R. y Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (10), 1231-1244. doi:10.1002/jclp.20295
- Evans, S. D. y Prilleltensky, I. (2007). Youth and democracy: Participation for personal, relational, and collective well-being. *Journal of Community Psychology*, 35 (6), 681-692. doi: 10.1002/jcop.20172
- Galindo Ramírez, L. (2012). Política, juventud e internet: transformaciones y perspectivas de comprensión en América Latina. Utopía y praxis latinoamericana, *Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 17 (57), 11-30.
- Galinha, I. C. y Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (1), 34-53. doi:10.5502/ijw.v2i1.3
- García-Viniegras, C. R. V. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8 (2), 1-20.
- Gómez, V.; Villegas de Posada, C.; Barrera, F. y Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39 (2), 311-325.

- Henderson, L. W. y Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 196-221. doi:10.5502/ijw.v2i3.3
- Howell, R., Kern, M., y Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136. doi: 10.1080/17437190701492486
- Keyes, C.; Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Krauskopf, D. (2011). Enfoques y dimensiones para el desarrollo de indicadores de juventud orientados a su inclusión social y calidad de vida. *Última década*, CIDPA Valparaíso, 34, 51-70.
- Lamers, S. M.; Bolier, L.; Westerhof, G. J.; Smit, F. y Bohlmeijer, E. T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35 (5), 538-47. doi: 10.1007/s10865-011-9379-8
- Leontopoulou, S. y Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek university student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 251-270. doi:10.5502/ijw.v2.i3.6
- Lucas, R. E.; Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant validity of wellbeing measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. doi: 10.1037/0022-3514.71.3.616
- Luna, A. C.; Laca, F. A. y Mejía, J.C. (2011). Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de familia en adolescentes mexicanos de bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 19 (2), 17-26.
- Moral de la Rubia, J. (2011). La escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en parejas casadas mexicanas. *Ciencia ergo sum*, 18 (2), 117-125.
- Moriondo, M.; De Palma, P.; Medrano, L. A. y Murillo, P. (2012). Adaptación de la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) a la población de adultos de la ciudad de Córdoba: análisis psicométricos preliminares. *Universitas Psychologica*, 11 (1), 187-196.
- Núñez, J. L.; Martín-Albo, J. y Domínguez, E. (2010). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en sujetos practicantes de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (2), 291-304.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39. doi: 10.1177/0002716203260078

- Pérez, C.; Bonnefoy, C.; Cabrera, A.; Peine, S.; Muñoz, C.; Baquedano, M. y Jiménez, J. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29 (1), 148-160.
- Pettit, J. W.; Kline, J. P.; Gencoz, T.; Gencoz, F. y Joiner, T. E. (2001). Are happy people healthier? The specific role of positive affect in predicting self-reported health symptoms. *Journal of Research in Personality*, 35 (4), 521-536. doi: 10.1006/jrpe.2001.2327.
- Planas-Lladó, A.; Soler-Masó, P. y Feixa-Pàmols, C. (2014). Juventud, políticas públicas y crisis en España: ¿Triángulo mágico o triángulo de las Bermudas? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 12 (2), 551-564.
- Potochnick, S.; Perreira, K. M. y Fuligni, A. (2012). Fitting in: The roles of social acceptance and discrimination in shaping the daily psychological well-being of Latino youth. *Social Science Quarterly*, 93 (1), 173-190. doi: 10.1111/j.1540-6237.2011.00830.x
- Proctor, C. L.; Linley, P. A. y Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10 (5), 583-630. doi: 10.1007/s10902-008-9110-9
- Robles, R. y Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). *Salud Mental*, 26 (1), 69-75.
- Rodríguez-Fernández, A y Goñi-Grandmontagne, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27 (2), 327-332.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4) 99-104. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C.; Singer, B. y Dienberg Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B Biological Science*. 359, 1383-1394. doi: 10.1098/rstb.2004.1521
- Sadler, M. E.; Miller, C. J.; Christensen, K. y McGue, M. (2011). Subjective well-being and longevity: a co-twin control study. *Twin Research and Human Genetics*, 14 (3), 249-56. doi: 10.1375/twin.14.3.249.

- Sandín, B.; Chorot, P.; Lostao, L.; Joiner, T. E.; Santed, M. A. y Valiente, R. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11 (1), 37-51.
- Santos, M. C.; Magramo, C.; Oguan, F., Paat, J. y Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: Is a satisfying life meaningful? *Researchers World: Journal of Arts, Science & Commerce*, 4 (1), 32-40.
- Schwartz, S. J.; Waterman, A. S.; Vazsonyi, A. T.; Zamboanga, B. L.; Krauss Whitbourne, S; Weisskirch, R. S. y Ham, L. S. (2011). The association of well-being with health risk behaviors in college-attending young adults. *Applied Developmental Science*, 15 (1), 20-36. doi: 10.1080/10888691.2011.538617
- Secuban, M. J. (2012). The social readiness of first- and second-year college students: Variables supporting success. *e-Journal of Organizational Learning & Leadership*, 10 (1), 13-25.
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied Psychology: an International Review*, 57, 3-18. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9 (3), 32-37.
- Shoshani, A. y Slone, M. (2012). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 1-19. doi: 10.1007/s10902-012-9374-y
- Smith, J. S. y Wertlieb, E. C. (2005). Do first-year college students' expectations align with their first-year experiences? *NASPA Journal*, 42 (2), 153-174.
- Soutter, A. K.; Gilmore, A. y O'Steen, B. (2011). How do high school youths' educational experiences relate to well-being? Towards a trans-disciplinary conceptualization. *Journal of Happiness Studies*, 12, 591-631. doi: 10.1007/s10902-010-9219-5
- Valle, M.; Beramendi, M. y Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7 (14), 7-26.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C.; Hervás, G.; Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vázquez, C.; Duque, A. y Hervás, G. (2013). Satisfaction with life scale in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *Spanish Journal of Psychology*. 16 (82), 1-15. doi: 10.1017/sjp.2013.82

- Watson, D.; Clark L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wood, A. M. y Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122 (3), 213–217. doi:10.1016/j.jad.2009.06.032
- Zubieta, E. M. y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.