



Universidad Nacional
Federico Villarreal

Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA EN ADOLESCENTES DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA
METROPOLITANA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con

Mención en Psicología Clínica

AUTOR:

Tomateo Contreras, René

ASESORA:

Pinto Herrera, Florita

JURADO:

Salcedo Angulo, Elena

Franco Guanilo, Roxana

Flores Vásquez, Elizabeth

Lima- Perú

2019

Confiar en ti mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso.

Albert Bandura

Uno puede elegir por ir hacia la seguridad o por avanzar hacia el crecimiento. El crecimiento debe ser elegido una y otra vez; el miedo debe superarse una y otra vez.

Abraham Maslow

Dedicatoria

A mi madre, por los diez años de agradable compañía, y por la calidez de su memoria.

A quienes me motivaron a través de sus palabras y a quienes desarrollan su tesis y encuentran en el presente material de apoyo.

Agradecimientos

Con eterno agradecimiento a Dios, por todo cuanto puedo disfrutar y permitirme dar un paso importante en la vida.

A mi amada universidad, a la profesora Florita Pinto y al profesor Edmundo Hervias por apoyarme a través de sus conocimientos en la realización de mi trabajo.

A mi familia, amigos y compañeros quienes confiaron en mí y me apoyaron en la consecución de mis objetivos.

**Bienestar psicológico y autoeficacia en adolescentes de una institución educativa de
Lima Metropolitana**

Tomateo Contreras, René

Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 170 adolescentes, estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, cuyas edades comprendían entre los 14 y 18 años y cursaban el cuarto y quinto año de educación secundaria. Asimismo el estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, comparativo y correlacional. En relación a los instrumentos, se empleó la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000) y la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996). Los hallazgos mostraron un relación significativa y moderada entre las variables de estudio ($r = .522$), así como un nivel promedio de bienestar psicológico y autoeficacia general en la mayoría de los adolescentes, por otro lado no se hallaron diferencias significativas de bienestar psicológico y autoeficacia según el sexo y año de estudios de los participantes.

Palabras clave: bienestar psicológico, autoeficacia, adolescentes.

**Psychological well-being and self-efficacy in adolescents from an educational
institution in Metropolitan Lima**

Tomateo Contreras, René

National University Federico Villarreal

Abstract

The aim of the present study was to determine the relationship between psychological well-being and general self-efficacy in adolescents. The sample consisted of 170 adolescents, students of an educational institution in Metropolitan Lima, whose ages comprised between 14 and 18 years old and were in their fourth and fifth year of secondary education. Likewise, the study corresponds to a quantitative approach, of descriptive, comparative and correlational type. In relation to the instruments, the psychological well-being scale for adolescents (BIEPS-J; Casullo & Castro, 2000) and the general self-efficacy scale (EAG; Baessler & Schwarzer, 1996) were used. The findings showed a significant and moderate relationship between the study variables ($r = .522$), as well as an average level of psychological well-being and general self-efficacy in most of the adolescents, on the other hand no significant differences were found in psychological well-being and self-efficacy according to the sex and year of studies of the participants.

Keywords: psychological well-being, self-efficacy, adolescents.

Índice

	Página
Portada	i
Pensamientos	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice	vii
Lista de tablas	x
Lista de figuras	xii
Capítulo I: Introducción	13
1.1. Descripción y formulación del problema	13
1.2. Antecedentes	15
1.2.1. Antecedentes Nacionales	15
1.2.2. Antecedentes Internacionales	18
1.3. Objetivos	21
1.3.1. Objetivo General	21

1.3.2. Objetivos específicos	21
1.4. Justificación	22
1.5. Hipótesis	23
Capítulo II: Marco teórico	24
2.1. Psicología Positiva	24
2.2. Perspectivas en el estudio del bienestar	25
2.2.1. Bienestar subjetivo	26
2.2.2. Bienestar psicológico	28
2.3. Autoeficacia	32
2.4. Adolescencia	37
Capítulo III: Método	40
3.1. Tipo de investigación	40
3.2. Ámbito temporal y espacial	40
3.3. Variables	40
3.4. Población y muestra	42
3.5. Instrumentos	42
3.5.1. Escala de bienestar psicológico para adolescentes	42
3.5.2. Escala de autoeficacia general	46

3.6. Procedimientos	49
3.7. Análisis de datos	49
Capítulo IV: Resultados	50
Capítulo V: Discusión de resultados	58
Capítulo VI: Conclusiones	63
Capítulo VII. Recomendaciones	64
Referencias	65
Anexos	76

Lista de tablas

Número	Página
1. Matriz de operacionalización de las variables bienestar psicológico y autoeficacia	41
2. Coeficiente alfa de Cronbach para la escala de bienestar psicológico y sus dimensiones	44
3. Correlaciones ítem-test de la escala de bienestar psicológico	44
4. Percentiles para la escala de bienestar psicológico	45
5. Rangos de puntuaciones correspondientes a los niveles de bienestar psicológico	45
6. Correlaciones ítem-test de la escala de autoeficacia general	47
7. Percentiles para la escala de autoeficacia general	48
8. Rangos de puntuaciones correspondientes a los niveles de autoeficacia general	48
9. Análisis de la prueba de Kolmogorov-Smirnov entre las variables bienestar psicológico y autoeficacia	50
10. Análisis de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable bienestar psicológico según sexo de los adolescentes	53
11. Análisis comparativo de bienestar psicológico según sexo de los adolescentes	53
12. Análisis de la prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable bienestar psicológico según año de estudios de los adolescentes	54
13. Análisis comparativo de bienestar psicológico según año de estudios de los adolescentes	54
14. Análisis de la prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable autoeficacia según sexo de los adolescentes	55
15. Análisis comparativo de autoeficacia según el sexo de los adolescentes	55

16. Análisis de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable autoeficacia según sexo de los adolescentes	56
17. Análisis comparativo de autoeficacia general según año de estudios de los adolescentes	57

Lista de figuras

Número	Página
1. Correlación entre bienestar psicológico y autoeficacia	51
2. Porcentajes de adolescentes correspondientes a los niveles de bienestar psicológico	52
3. Porcentajes de adolescentes correspondientes a los niveles de autoeficacia.	52

Capítulo I:

Introducción

1.1. Descripción y formulación del problema

A través de la literatura se puede observar que las definiciones de adolescencia apuntan a describirla como un periodo de transición acompañado de importantes cambios a nivel físico, psicológico y social, los cuales a su vez preparan al individuo hacia la vida adulta.

Asimismo, estos cambios comprenden a la pubertad, la finalización de la escolaridad, el planteamiento de objetivos para la vida y otros vinculados a la construcción de la propia identidad, lo mencionado según Leal y Silva (2010) puede llegar a desempeñar un papel importante en la percepción del bienestar psicológico de los adolescentes.

Si bien es cierto la idea del bienestar ha sido asociada de forma directa a la afectividad positiva, el bienestar psicológico constituye un aspecto que trasciende dicha representación, en ese sentido Alberola (2018) considera que el bienestar psicológico es “La consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todo su potencial” (párr. 1).

Con respecto a los adolescentes, la necesidad por conocer más acerca del bienestar psicológico surge a partir del rol que este desempeña en la vida de las personas, de esta manera se ha llegado a demostrar que aquellos adolescentes que perciben un disminuido bienestar psicológico tienden a presentar un limitado desarrollo de objetivos para la vida, así como una mayor insatisfacción en diversas áreas vitales, resultando afectadas aquellas constituidas por la familia, los amigos, estudios, la salud física y

psicológica, según los estudios realizados en el contexto latinoamericano por Castro (como se citó en Casullo y Brenlla, 20702)

La concepción del bienestar psicológico vinculado al desarrollo del potencial, involucra aspectos importantes como las valoraciones positivas del pensamiento autorreferente, en ese sentido el papel que ejercen las creencias de eficacia personal o autoeficacia constituye un aspecto a considerar. En consecuencia Espada et al. (2012) definen la autoeficacia como la percepción del individuo respecto a su capacidad para manejar adecuadamente una amplia variedad de estresores de la vida cotidiana.

Por otro lado Gonzales, Valle, Freire y Ferradás (2012) añaden que las situaciones potencialmente estresantes que experimenten las personas pueden afectar su bienestar psicológico, de manera que el esfuerzo por alcanzar las metas personales y las posibilidades de crecimiento personal se verían afectadas. De ahí que la percepción de las capacidades para el manejo eficaz de estas situaciones constituye un componente importante en el desarrollo del individuo y más aún si se trata de quienes se encuentran desarrollando competencias que le permitan una mejor adaptabilidad al entorno.

La importancia de la autoeficacia reside en que puede aplicarse en todos los aspectos de la vida del adolescente, de manera que resulta necesaria en la recuperación ante una situación de fracaso, la realización de elecciones que pueden condicionar su vida a futuro, así como el compromiso y el esfuerzo que muestren por conseguir sus objetivos; es decir se trata de una cualidad vital en el desarrollo de los adolescentes.

Por otra parte, los efectos de una baja autoeficacia pueden traducirse en sentimientos de inseguridad con respecto a las propias capacidades, a partir de esta autovaloración disminuida los adolescentes pueden evitar participar en actividades que

resulten enriquecedoras para el desarrollo de su potencial, así como abandonar los esfuerzos que lo dirijan a la consecución de sus objetivos.

Por lo expuesto, se aprecia que la propia naturaleza del periodo adolescente constituye por sí misma una experiencia a considerar para valorar el estado de bienestar psicológico y el papel que desempeña la autoeficacia. En este sentido el presente estudio pretende conocer el funcionamiento conjunto que tiene el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes, a partir de lo cual me formulo la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes Nacionales.

Existen investigaciones que buscaron determinar la relación entre la percepción del bienestar psicológico y la autoeficacia general, entre ellas:

Espinoza (2016) estudio la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en una muestra de 69 varones, con edades comprendidas entre los 13 y 18 años, quienes se encontraban institucionalizados por situación de abandono en un centro de atención residencial (CAR) de Lima Metropolitana. Los instrumentos empleados fueron la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000) y la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996). Los resultados muestran una correlación directa y de mediana intensidad entre la autoeficacia y el bienestar psicológico ($r = .368$; $p < .01$), con respecto a las dimensiones de bienestar la correlación más alta fue con la dimensión

aceptación de sí mismo, sin embargo no se evidenció asociación entre la autoeficacia y la dimensión de proyectos.

Por otro lado, Chávez (2016) investigó la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en una muestra de 142 estudiantes de la facultad psicología de la Universidad Peruana La Unión, en Juliaca. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico (SPW; Ryff, 1989) y la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996). Los resultados indican una relación directa y significativa entre el bienestar y la autoeficacia ($r = .448$; $p < .01$), del mismo modo los hallazgos indica relación entre la autoeficacia y cada una de las dimensiones de bienestar.

Asimismo, entre las investigaciones vinculadas al bienestar psicológico en el contexto nacional se encuentran los siguientes estudios:

Rodríguez (2015) investigó la percepción del bienestar psicológico en una muestra de 178 estudiantes de un colegio secundario en Trujillo, realizando una comparación en función al tipo de familia (71 estudiantes de familia tradicional y 107 de familia doble carrera) para lo cual se empleó la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000). Los hallazgos señalan que el 43.7 % de los adolescentes pertenecientes a una familia tradicional y el 48.6 % pertenecientes a una familia doble carrera presentan un nivel promedio de bienestar psicológico, asimismo no se aprecian diferencias significativas entre ambos grupos, a nivel de la escala global y en dimensiones.

Así también, Salazar y Emperatriz (2017) exploraron la relación del bienestar psicológico con la ansiedad en una muestra de 150 estudiantes de 3ro y 4to año de un colegio secundario en Trujillo. Para ello se empleó la escala de bienestar psicológico

para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000) y la escala de autovaloración de ansiedad (EAA; Zung, 1971). Los resultados indican una correlación significativa y negativa entre el bienestar psicológico y la ansiedad, en cuanto a las dimensiones de bienestar la mayoría se sitúa en una categoría baja, con respecto a la segunda variable el 34% presenta ansiedad moderada.

Orihuela (2015) investigó la relación y comparación del bienestar psicológico y el afrontamiento en adolescentes que participaban en un programa de empoderamiento y otros que no lo hacían, la muestra estuvo constituida por 150 adolescentes (cada grupo conformado por 75 participantes). Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000) y la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS; Frydenberg y Lewis, 1993). Los hallazgos señalan que los participantes del programa muestran un mayor nivel de bienestar psicológico y uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas en comparación de quienes no participaron, además de encontrarse relaciones predictivas bidireccionales entre la participación y el bienestar psicológico, así como entre el bienestar y el estilo de afrontamiento en referencia a otros.

Por otro lado, Montes (2018) estudió la relación entre los estilos parentales y el bienestar psicológico en una muestra de 197 estudiantes de 5to año de secundaria de Lima Metropolitana. Los instrumentos empleados fueron el inventario de vínculo parental (PBI; Parker, Tupling y Brown, 1979) y la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000). Los hallazgos muestran una correlación positiva entre el bienestar psicológico y la subescala de cuidado parental y una relación inversa con la subescala de sobreprotección parental, asimismo la

mayoría de los participantes perciben el estilo control sin afecto por parte de sus padres, por otro lado el 45 % de los adolescentes presentó un bienestar psicológico promedio, sin encontrarse diferencias significativa en cuanto al sexo.

Por otra parte, con respecto a los estudios nacionales referidos a la autoeficacia y su relación con otras variables, tenemos los siguientes:

Anicama et al. (2012) investigaron la relación entre la autoeficacia y la salud mental positiva en una muestra conformada por 250 estudiantes universitarios. Los instrumentos empleados para la recogida de información fueron la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996) y la escala de salud mental positiva de (ESMP; Lluch, 1999). Los resultados indican una relación moderada entre la autoeficacia y la salud mental positiva ($p < .01$) de igual modo no se observaron diferencias significativas según sexo, edad, y año de estudios ($p > .05$).

Asimismo, Medina (2016) buscó determinar la relación entre la autoeficacia y la comunicación familiar en una muestra de 124 estudiantes de un colegio privado de nivel secundario en Lima, para lo cual utilizó la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996) y la escala de comunicación padres - adolescentes (PACS; Barnes y Olson, 1982). Los resultados señalan que el 42.7 % de los participantes presenta una autoeficacia alta, asimismo se evidencia una relación directa entre la autoeficacia y la apertura a la comunicación con los padres.

1.2.2. Antecedentes Internacionales.

En el contexto extranjero existen investigaciones que buscaron establecer la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia, algunas de ellas son las siguientes:

De Caroli y Sagone (2014) investigaron la relación entre la autoeficacia y el bienestar psicológico en un grupo de 136 adolescentes italianos, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años. Para lo cual, emplearon la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996) y la escala de bienestar psicológico (SPW; Ryff, 1989). Los resultados señalan la existencia de una relación positiva entre ambos constructos, asimismo se determinó que los varones perciben un mayor bienestar psicológico y autoeficacia en comparación de las mujeres, resultando significativamente diferentes ($p < .05$).

Por otra parte, Siddiqui (2015) estudió la relación entre la autoeficacia y el bienestar psicológico en muestra de 100 estudiantes de pregrado (50 hombres y 50 mujeres) de la Universidad de Aligarh en La India. Para ello utilizó la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996) y la escala de bienestar psicológico (SPW; Ryff, 1989). Encontrando una relación directa entre las dimensiones de bienestar y la autoeficacia. Asimismo se evidenciaron diferencias significativas de bienestar psicológico entre mujeres y hombres siendo estos últimos quienes presentaban un mayor bienestar, con respecto a la autoeficacia no se observaron diferencias significativas.

En cuanto a las investigaciones vinculadas al estudio del bienestar psicológico en el contexto internacional, tenemos que:

Villagrán (2014) estudió el bienestar psicológico en un grupo de 80 adolescentes de la ciudad de Quetzaltenango en Guatemala, cuyas edades estaban comprendidas entre los 17 y 19 años. Para lo cual se utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP; Sánchez, 2013). Los hallazgos indican que el 40% de los

participantes percibían un bienestar psicológico bajo, el 35% se ubica en la categoría promedio y el 25% tiene un bienestar alto.

Asimismo, Barcelata y Rivas (2016) estudiaron la relación entre el bienestar psicológico y la satisfacción vital en una muestra de 572 adolescentes entre 13 y 18 años de edad, quienes provenían de escuelas secundarias y bachillerato de la ciudad de México. Los instrumentos empleados fueron la escala de bienestar psicológico (SPW; Ryff, 1989) y la escala de medición multidimensional de bienestar subjetivo (EMMBSAR; Anguas y Reyes, 1997). Los resultados indican que los hombres presentan mayor puntuaciones de bienestar psicológico en comparación de las mujeres ($p < .05$), asimismo se confirma una relación positiva entre la satisfacción vital y el bienestar psicológico ($r = .558, p < .001$).

Por otro lado, Álvarez (2014) investigó la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad estado-rasgo en una muestra de 34 adolescentes de la provincia de Mayabeque, en Cuba. Para lo cual utilizó la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000) y el inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE; Gorsuch, Lushene y Spielberg, 1970). Los resultados indican que el 79% de los adolescentes presentan niveles altos de bienestar psicológico, asimismo se determinó una relación significativa e inversa entre el bienestar psicológico y la ansiedad estado.

Entre los trabajos vinculados a la autoeficacia y su relación con otras variables, en el plano internacional tenemos los siguientes estudios:

Chavarría y Barra (2014) investigaron la relación de la autoeficacia y el apoyo social percibido con la satisfacción vital en una muestra de 358 adolescentes de 14 a 19 años de edad de La Comuna de la Concepción, en Chile. Para ello

emplearon la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996), el cuestionario de apoyo social percibido (CASP; Gracia, Herrero y Musitu, 2002) y la escala multidimensional de satisfacción con la vida en estudiantes de (MSLSS; Huebner, 2001). Los hallazgos muestran puntuaciones altas de autoeficacia, apoyo social percibido y satisfacción vital, asimismo se determinó la relación de la satisfacción con las variables en mención, siendo mayor la establecida con la autoeficacia.

Así también, Marizaca (2017) estudió la relación entre autoeficacia y la ansiedad social en una muestra de 180 estudiantes de secundaria, en la ciudad de Loja- Ecuador, con edades comprendidas entre los 14 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de ansiedad social para adolescentes (SAS-A; La Greca y López, 1998) y la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996). Los resultados muestran que la mayoría de los adolescentes presentan puntuaciones altas de autoeficacia (57%) asimismo se observa una relación significativa y negativa entre la autoeficacia y la ansiedad. ($r = -.036$; $p = .01$).

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General.

1. Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos.

1. Describir los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

2. Describir los niveles de autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

3. Comparar el bienestar psicológico según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

4. Comparar la autoeficacia según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

1.4. Justificación

La presente investigación se justifica debido a que toma en cuenta a un grupo vulnerable como lo es el constituido por los adolescentes, asimismo constituye un aporte para los menores permitiéndonos generar un acercamiento a la comprensión de su experiencia, en términos de bienestar psicológico y autoeficacia, considerando la naturaleza sensible que caracteriza las propias vivencias por las que atraviesan los adolescentes.

Adicionalmente los hallazgos obtenidos a partir del estudio pueden ser considerados como material de referencia para el desarrollo de futuras intervenciones en grupos con características similares, resultando en beneficio de la población adolescente.

Por otra parte, el presente estudio resulta importante ya que realiza un aporte al campo de la investigación en psicología positiva en la etapa adolescente, considerando un constructo que difiere de los utilizados convencionalmente, de igual manera constituye un antecedente a considerar en el desarrollo de futuras investigaciones vinculadas a la temática, contribuyendo a contrastar los resultados con los obtenidos en estudios realizados en contextos internacionales.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General.

H1: Existe relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

H0: No existe relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

1.5.2. Hipótesis Específica.

H1: Existe diferencias de bienestar psicológico según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

H0: No existen diferencias de bienestar psicológico según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

H2: Existen diferencias de autoeficacia según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

H0: No existen diferencias de autoeficacia según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.

Capítulo II:

Marco teórico

2.1. Psicología positiva

El estudio de las características positivas del ser humano constituye un camino paralelo al recorrido por la psicología enfocada en el malestar como materia de intervención, si bien es cierto se distinguen claras diferencias entre ambos modelos debido al énfasis que cada uno otorga desde una visión particular, ello no invalida las aportaciones de ambos enfoques, sino que remite a la consideración de elementos poco considerados como es el caso de la psicología positiva.

En ese sentido, el surgimiento de la psicología positiva fue para Park, Peterson y Sun (2013) esencialmente motivado por la desatención de los aspectos vinculados al funcionamiento psicológico positivo, además de considerar el marcado interés que se le había otorgado a la comprensión e intervención del malestar como foco de la naturaleza humana.

El modelo de la psicología positiva concibe al ser humano desde una visión optimista y alentadora de ahí que definirla involucró un cambio de paradigma, de este modo Seligman y Christopher (como se citó en Sánchez, 2015) definen a la psicología positiva como:

El estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que faciliten su desarrollo y los programas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (p.4).

Respecto a los elementos que la psicología positiva considera en su estudio Seligman y Csikszentmihalyi (como se citó en Gonzales, 2004) mencionan que temas como la esperanza, la satisfacción, la felicidad, el optimismo y el bienestar cobran vital importancia en la búsqueda de una visión integral del ser humano.

2.2. Perspectivas en el estudio del bienestar

A través de la revisión en la literatura del bienestar se puede apreciar la amplitud y la complejidad que comprende la temática así como los intentos por conceptualizarla, que dieron lugar a una delimitación de su estudio con respecto a otros elementos con características afines.

De esta manera, Ryan y Deci (como se citó en Gonzales y Andrade, 2016) organizaron el estudio del bienestar en dos perspectivas principales, la primera vinculada a la felicidad y la satisfacción con la vida , entendida como la tradición hedónica, y una segunda perspectiva vinculada al desarrollo del potencial humano y comprendida como la tradición eudaimónica.

Al respecto, Keyes, Shmotkin y Ryff (como se citó en Aloe, 2018) utilizaron los términos bienestar subjetivo y bienestar psicológico para referirse como lo principales representantes de la tradición hedónica y de la tradición eudaimónica respectivamente, además de mencionar que ambas corrientes (bienestar subjetivo y bienestar psicológico) se encuentran relacionadas pero al mismo tiempo guardan diferencias a nivel empírico.

Por otra parte, se puede observar que a lo largo de la literatura, ocasionalmente se han utilizado los términos bienestar psicológico y bienestar subjetivo como equivalentes, ejemplo de ello constituyen estudios como los de Reyes y Hernández (2011). Lo mencionado puede generar un clima de confusión que dificulte la comprensión del

bienestar psicológico, de modo que resulta propicio realizar una revisión de las dos vertientes a fin de contribuir a la clarificación del panorama.

A partir de lo expuesto, se considera pertinente revisar los planteamientos de ambas tradiciones de bienestar, desarrollar los modelos vinculados a la corriente hedónica y eudaimónica, considerando el modelo multidimensional de bienestar psicológico como el principal referente en este estudio.

2.2.1. Bienestar subjetivo.

2.2.1.1. *Definición de bienestar subjetivo.*

Las definiciones de esta vertiente han considerado la presencia de elementos cognitivos y afectivos en su formulación, siendo esta la primera propuesta que se consideró en la búsqueda del significado del bienestar. Al respecto Martin (2016) señala:

El bienestar subjetivo o bienestar hedónico es uno de los dos tipos de bienestar. Es más primario, sensorial, inmediato y menos duradero. Tiene que ver con la búsqueda de diferentes satisfacciones y placeres y la huida del dolor o de lo que proporciona displacer (p.1).

Por otra parte Satorre (2013) considera que el bienestar subjetivo hace referencia a los pensamientos y sentimientos de las personas con respecto a sus vidas y a las conclusiones que consiguen al evaluarla. Asimismo este autor denomina felicidad al bienestar que comprende de elementos positivos (experimentar satisfacción con la vida y emociones agradables).

Reforzando lo mencionado una definición más actual del término es la propuesta por Diener, Oishi y Lucas (2015) quienes consideran al bienestar subjetivo como las evaluaciones que realizan las personas sobre sus vidas, el grado en que sus valoraciones reflexivas y sus reacciones afectivas indican que sus vidas son deseables y que proceden bien.

Asimismo las definiciones que realizan los diversos autores con respecto al bienestar subjetivo apuntan a expresar los postulados mencionados anteriormente, a partir de lo cual se puede considerar la existencia de un consenso en su definición.

2.2.1.2. *Modelo de bienestar subjetivo*

La concepción del modelo de bienestar subjetivo se vincula a su desarrollo a lo largo de la literatura, constituyéndose a partir de las diversas aportaciones realizadas por los autores. En ese sentido, Bradburn (como se citó en Gonzales y Andrade, 2016) utilizó por primera vez el término “bienestar psicológico” sin embargo este no fue empleado para hacer referencia a la tradición eudaimónica, sino que aludía al balance de afectos positivos y negativos, además de mencionar al bienestar como equivalente de felicidad, por lo que un individuo feliz sería aquel que realiza un balance afectivo en donde priman mayores elementos positivos sobre los negativos.

Posteriormente Andrews y Withey (como se citó en Luna, 2012) incluyeron la satisfacción con la vida como parte del modelo de bienestar subjetivo, de esta manera se formula una propuesta conformada por la presencia de elementos afectivos y de la satisfacción vital. Asimismo Campbell (como se citó en Vázquez, 2009) sugirió examinar la satisfacción vital en relación a áreas específicas de la vida, como pueden ser el trabajo, la familia, el matrimonio, entre otros dominios.

Reforzando los planteamientos descritos, A. G. Hernandez y L. Hernandez (2016) señala que los estudios realizados sobre el bienestar subjetivo expresan la existencia de un acuerdo con respecto a los elementos que lo conforman, coincidiendo en estos tres componentes: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo.

Así mismo, Vázquez (2009) realiza una descripción de los componentes del bienestar desde la perspectiva hedónica:

1. **Afecto positivo:** Conformado por estados de ánimo y emociones de contenido agradable (cariño, alegría, interés por las cosas, etc.).
2. **Afecto negativo:** Incluye las emociones y estados de ánimo de contenido desagradable (ira, tristeza, preocupación, culpa, vergüenza, envidia, etc.)
3. **Satisfacción con la vida:** Componente de naturaleza cognitiva y de carácter evaluativo, constituye un juicio con respecto a cómo se considera la propia vida.

2.2.2. Bienestar psicológico.

2.2.2.1. Definición de bienestar psicológico.

La concepción del bienestar psicológico ofrece características novedosas en comparación a las planteadas desde la perspectiva hedónica, de esta manera los diversos aspectos considerados en su formulación han hecho del bienestar un concepto amplio y complejo. Al respecto Martin (2016) señala que “el bienestar psicológico es un tipo de bienestar más interno e independiente, duradero y

posiblemente de mayor calidad que el bienestar subjetivo, aunque este último también es necesario e importante” (p.14).

Asimismo Sandoval, Dorner y Veliz (2017) consideran que el bienestar psicológico representa una experiencia personal que se va construyendo a partir del desarrollo psicológico del individuo y de su capacidad para relacionarse de forma positiva e integrada con sus experiencias de vida, valiéndose de criterios positivos y no solo de la ausencia de elementos negativos.

Para Barra y Vivaldi (2012) el bienestar psicológico se define como indicador de funcionamiento positivo que actúa posibilitando el desarrollo de las capacidades y como consecuencia el crecimiento personal del individuo. Reforzando lo mencionado Ryff (como se citó en A. G. Hernández y L. Hernández, 2016) concibe al bienestar psicológico como el esfuerzo que realiza el individuo por desarrollar sus capacidades y potencialidades de manera que alcance un significado propio para su vida.

Por otro lado, considerando aspectos de la postura hedónica y eudaimónica Seligman (como se citó en Alberola, 2018) menciona que el bienestar consiste en una composición de sentirse bien, encontrar sentido en actividades que nos agraden, así como poseer relaciones positivas con los demás, además de alcanzar objetivos importantes en la vida.

2.2.2.2. *Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico.*

Esta propuesta surge en respuesta al primer planteamiento de bienestar (tradición hedónica), el cual no consideraba en su formulación aspectos vinculados al desarrollo óptimo del individuo.

En ese sentido Ryff (1989) criticó la comprensión del bienestar como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, mostrándose en desacuerdo con el abordaje que se le había otorgado en términos de afectividad positiva, a partir de lo cual propuso un modelo de bienestar centrado en la realización del potencial humano.

En consecuencia Schumutte y Ryff (como se citó en Castro, 2009) mencionan que el bienestar psicológico es un constructo que trasciende la estabilidad afectos positivos a través del tiempo, concebido tradicionalmente como felicidad. Al respecto Marks y Shah (2004) señalan que no solo basta con sentirse feliz y satisfecho, el bienestar consiste en desarrollarse como persona y como consecuencia contribuir a la propia comunidad.

Entre los postulados que sirvieron de base para la formulación del modelo multidimensional de bienestar psicológico se encuentran diversas propuestas teóricas, entre ellas destacan aspectos tomados de la psicología humanística (la autorrealización y el funcionamiento pleno), existencial (la búsqueda del significado), clínica (la salud mental positiva) y del desarrollo humano (modelo del desarrollo psicosocial) según Ryff, Heller, Schaefer, Reekum y Davidson (2016). Estas aportaciones se convirtieron en la base para destilar las siguientes dimensiones de bienestar psicológico:

- 1. Autoaceptación:** Comprende el grado en que el individuo se siente satisfecho con sus cualidades. Asimismo Ryff (2014) refiere que la autoaceptación consiste en sentirse bien con uno mismo, a pesar de las limitaciones individuales.
- 2. Relaciones positivas:** Consiste en el desarrollo y mantenimiento de vínculos de calidad con otros (Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo ,2015).

Una de las características que posibilita este componente es la empatía y la capacidad de preocuparse por el bienestar de los demás.

3. **Autonomía:** Representa una cualidad esencial que posibilita el sostenimiento de la individualidad en diversos contextos sociales, fundamentándose en las convicciones personales, la propia independencia y autoridad personal (Vielma y Alonso, 2010)
4. **Dominio del entorno:** Comprende la capacidad del individuo para manejar de modo efectivo su entorno, según Montes (2018), además de elegir o establecer condiciones favorables para la satisfacción de los propios deseos y necesidades.
5. **Propósito de vida:** Este componente resalta la importancia de proponerse metas en la vida, así como de plantearse objetivos claros que otorguen de sentido a la misma. Para A. G. Hernández y L. Hernández (2016) el propósito de vida constituye los objetivos que agrupan los esfuerzos y retos del individuo.
6. **Crecimiento personal:** A diferencia del propósito de vida, el crecimiento personal está vinculado al interés por desarrollar el propio potencial. En este sentido Altamirano manifiesta: “El crecimiento personal se refiere a la capacidad para conocer nuestro potencial y saber cómo desarrollar nuevos recursos y fuerzas” (2013, p. 80).

Por otra parte, es importante mencionar que los modelos teóricos expuestos no constituyen las únicas formulaciones de bienestar, existiendo otros postulados como el modelo PERMA (Seligman, como se citó en Jayawickreme, Forgeard, y Seligman; 2012), el cual está comprendido por la presencia de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro.

2.2.2.3. Factores que influyen en el bienestar psicológico

Considerando la amplitud del bienestar, los factores que influyen en este resultan variados. En términos generales Ryff y Singer (como se citó en Pérez, 2015) señalan que el bienestar psicológico se ve influido a partir de tres factores principales, siendo estos:

- 1. Factores personales:** Constituidos por los rasgos de personalidad y las características que definen al individuo.
- 2. Factores psicosociales:** Referidas a los valores y las comparaciones que se establecen nivel social, así como las estrategias de afrontamiento ante condiciones problemáticas.
- 3. Factores circunstanciales:** Comprende las experiencias y situaciones importantes en la vida del individuo, como la pérdida parental o el desarrollo en un entorno desfavorable.

2.3. Autoeficacia

2.3.1. Definición de autoeficacia

Entre las definiciones de autoeficacia realizadas por los autores se puede apreciar un consenso en relación a la percepción de las propias capacidades y como estas influyen en el manejo de situaciones. En este sentido Bandura (como se citó en Ganglof y Mazilescu, 2017) define a la autoeficacia como la creencia que posee el individuo sobre su capacidad para organizar y ejecutar un curso de acción requerido, el cual le permita generar resultados esperados.

Asimismo Espada, González, Orgilés, Mireia; Carballo y Piqueras (2012) señalan que la autoeficacia comprende un constructo global referido a la creencia estable del individuo respecto a su capacidad para manejar adecuadamente una amplia variedad de estresores de la vida cotidiana.

Para Garrido (como se citó en Martínez y Salanova, 2006) la autoeficacia es un elemento mediador por el cual las personas se consideran capaces de generar la coordinación cognitiva de sus sentimientos, pensamientos y habilidades a fin de ejecutar una conducta determinada en una circunstancia determinada.

Si bien es cierto las definiciones de autoeficacia hacen mención de las capacidades que el individuo posee, la percepción de eficacia o autoeficacia no se relaciona directamente con aquello que el individuo tiene, sino con creer en lo que uno puede hacer a partir de los recursos que posee, Bandura (2007).

Por otra parte Bandura (1977) consideró distinguir conceptualmente las expectativas de eficacia o autoeficacia de otro tipo de expectativas vinculadas a esta, en este sentido el autor postula la existencia de las expectativas de resultados, estas constituyen las creencias o estimaciones de que la realización de una conducta en particular traerá consigo determinados resultados.

2.3.2. Fuentes de Autoeficacia

El interés por conocer la manera en la que el individuo puede desarrollar su autoeficacia, llevó a generar planteamientos respecto a las vías que lo posibilitan, en ese sentido Bandura (1977, 1986, 1997) y Molejon y Fernández (2017) señalan que la autoeficacia se deriva a partir de cuatro fuentes generadoras de información, siendo estas las mencionadas a continuación:

2.3.2.1. *Las experiencias de dominio*

Estas constituyen la fuente principal para el desarrollo de la autoeficacia, sustentándose en el desempeño favorable del individuo en situaciones anteriores, es decir las experiencias de éxito actúan aumentando las evaluaciones positivas de autoeficacia, confirmando a partir de la propia ejecución la capacidad para realizar exitosamente una determinada actividad. Por otro lado, los fracasos reiterativos en el desempeño del individuo representarán un factor debilitador de la autoeficacia, especialmente si estos acontecen al comienzo de la actividad.

2.3.2.2. *Las experiencias vicarias*

Esta fuente alude al rol que desempeña la observación del comportamiento en personas que alcanzaron el éxito en determinadas actividades, considerando que existen características similares entre el modelo y el observador este último puede sentirse identificado y reafirmar las creencias sobre su capacidad de manejo y dominio en actividades comparables a las desarrolladas por el modelo.

2.3.2.3. *Persuasión verbal*

La persuasión verbal es utilizada para estimular en el individuo la creencia de que posee las competencias necesarias para alcanzar determinados objetivos. Es decir, a través de la persuasión las personas tienden a mostrar un mayor grado de convencimiento con respecto a sus capacidades, movilizándolo y sosteniendo mayor esfuerzo que el empleado al evaluar las deficiencias personales.

2.3.2.4. *Estados fisiológicos*

Se refiere al grado de activación somática que surge ante situaciones consideradas como potencialmente estresantes y la manera en como estas respuestas somáticas influyen en la evaluación de las propias capacidades, de esta manera el individuo tiende a mostrarse más optimista al éxito cuando es capaz de reducir el estrés y las emociones negativas.

2.3.3. *Influencia de la autoeficacia en el comportamiento humano*

La autoeficacia desempeña un rol importante en muchos aspectos de la vida, esto se puede apreciar a través del efecto que ejerce en el comportamiento, reflejándose en como las personas piensan, sienten, se motivan y seleccionan sus respuestas de actuación. En este sentido, Bandura (como se citó en Chirinos, 2017) y Tejada (2005) mencionan cuatro procesos principales en los que influye la autoeficacia, siendo estos los mencionados a continuación:

2.3.3.1. *Procesos cognitivos*

La autoeficacia influyen en los escenarios y posibles consecuencias que la personas imaginen como resultado de sus acciones, planteando sus objetivos en función a ellos, es decir las percepciones positivas de sí mismo y de las creencias de autoeficacia construyen estos escenarios mentales anticipados, además de predecir posibles dificultades.

2.3.3.2. *Procesos motivacionales*

Las personas se motivan a sí mismas a partir de procesos cognitivos respecto a situaciones futuras, es decir la autoeficacia comprende un factor que estimula el

estado actual del individuo además de actuar como guía de comportamiento en la consecución de objetivos

2.3.3.3. *Procesos afectivos:*

Las creencias del individuo respecto a sus capacidades, influyen en el estrés y la ansiedad que puede experimentar en situaciones potencialmente amenazantes. De esta manera la valoración positiva de estas creencias constituye una función reguladora de los estados emocionales.

2.3.3.4. *Procesos selectivos*

La autoeficacia influye en las personas, en la medida que estas evitan las actividades y las situaciones que consideren que exceden sus capacidades de afrontamiento; seleccionando situaciones en las que se juzgen a sí mismos como capaces de poder manejarlas.

2.3.4. Características de las personas con alta y baja autoeficacia

Bandura (como se citó en Busot, 1997) y Garcia (2017) mencionan una descripción de las personas con un alto sentido de autoeficacia, señalando las siguientes características:

1. Se proponen metas desafiantes manteniendo un fuerte compromiso con las mismas.
2. Se recuperan con mayor facilidad de las decepciones y percances.
3. Desarrollan esfuerzos más activos y de mayor persistencia.

4. Trabajan más fuerte e intensamente al encontrarse con dificultades, a fin de dominar el desafío que estas representan.
5. Muestran mayor seguridad en la ejecución de actividades.

Por otra parte, respecto a las características de las personas con un bajo sentido de autoeficacia, podemos mencionar a las siguientes:

1. Presentan bajas aspiraciones y compromisos débiles con las metas que eligieron seguir.
2. Se sienten inseguros de sus capacidades, llegando a sentirse ineficaces frente a las demandas del entorno.
3. Tienden a exagerar sus deficiencias y las posibles dificultades surgidas en el entorno.
4. Evitan las tareas difíciles al percibir que estas están por encima de sus capacidades.
5. Se focalizan más en la autoevaluación que en el desempeño exitoso de sus actividades.

2.4. La adolescencia

2.4.1. Definición

La adolescencia constituye un periodo importante debido a los cambios que involucra su desarrollo y como estos preparan al individuo hacia una vida adulta. Para Leal y Silva (2010) el término adolescencia proviene etimológicamente de la raíz latina *adolescere* que significa crecer o llegar a la madurez.

Asimismo, Gaete (2015) considera la adolescencia como el periodo en el que ocurre un proceso creciente de maduración a nivel físico, psicológico y social que dirige al ser humano a convertirse en un adulto. Reforzando lo mencionado Papalia (2016) se refiere a la adolescencia como la transición de desarrollo entre la niñez y la adultez, en la cual se experimentan importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales, además de señalar que esta adquiere diferentes formas en función al escenario sociocultural.

2.4.2. Etapas de la adolescencia

La adolescencia transita por subetapas las cuales toman en cuenta matices de los diferentes rangos etarios. En ese sentido Issler (2001) ofrece una descripción de la adolescencia, basada en las siguientes etapas:

2.4.2.1. *Adolescencia temprana (entre los 10 y 13 años)*

En el plano biológico constituye el periodo peripuberal, el adolescente se distancia de los padres e inicia amistades básicamente con pares del mismo sexo. Surge preocupación por los cambios corporales que experimenta y el efecto que tengan estos en su apariencia física.

2.4.2.2. *Adolescencia media (entre los 14 y 17 años)*

Constituye la adolescencia propiamente dicha y el periodo de mayor interacción con los pares, siendo considerado para muchos como la etapa de inicio en la actividad sexual. Por otro lado los adolescentes denotan sentimientos de invulnerabilidad lo cuales pueden traducirse como potenciales riesgos para sí mismos. Se aprecia preocupación por la apariencia y un interés marcado por la moda.

2.4.2.3. *Adolescencia tardía (entre los 17 y 19 años)*

En esta etapa los adolescentes se acercan nuevamente a sus padres, existe una mayor aceptación de su imagen corporal, las relaciones íntimas se superponen a las establecidas con el grupo de pares. Los adolescentes presentan metas vocacionales con tendencia objetiva y una perspectiva más adulta respecto a los valores.

Si bien es cierto resulta importante conocer las características de cada una de las etapas del adolescencia, también es conveniente considerar las variaciones individuales y culturales que los adolescentes presentan a fin de poder comprender mejor la dinámica por la que atraviesan, por lo que una clasificación específica puede no resultar exhaustiva, sin embargo esta no deja de constituir una aproximación útil al estudio de los adolescentes.

Capítulo III

Método

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, asimismo es de tipo descriptivo, comparativo y correlacional, considerando que describe las variables, realiza comparaciones entre grupos, y establece la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia.

Por otra parte el diseño correspondiente es de naturaleza no experimental por lo que no se manipulan variables, observándose los fenómenos en el contexto natural en el que se presentan, de igual manera constituye un estudio de corte transversal debido a que la recolección de datos se realizará en un punto de tiempo determinado, según lo señalado por Hernández, Fernández y Baptista (2006).

3.2. Ámbito temporal y espacial

El presente estudio se desarrolló durante el periodo comprendido entre los meses de setiembre y noviembre del 2018, asimismo se llegó a realizar en una institución educativa estatal de nivel de secundario, ubicada en la zona norte de Lima Metropolitana.

3.3. Variables

3.3.1. Variables de control.

Sexo: Masculino o Femenino

Año de Estudios: 4to o 5to año de educación secundaria

3.3.2. Variables de estudio

En la tabla 1 se muestra la definición operacional para ambas variables de estudio, asimismo se indica los elementos correspondientes a cada una de ellas.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de las variables bienestar psicológico y autoeficacia

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Nivel de medición	Categorías de medición
Bienestar psicológico	Constituye la medida obtenida a través de la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000).	Aceptación de sí mismo	9, 4, 7	Ordinal	Bajo Promedio Alto
		Control de situaciones	13, 5, 10, 1		
		Vínculos sociales	8, 2, 11		
		Proyectos personales	12, 6, 3		
Autoeficacia	Constituye la medida obtenida a través de la escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996)	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Ordinal	Bajo Promedio Alto

3.4. Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por todos los escolares de una institución educativa de nivel secundario de Lima Metropolitana, matriculados en el año académico 2018 y con edades comprendidas entre los 12 y 18 años, quienes a su vez ascienden a una cantidad de 580 alumnos.

Asimismo, para efectos del estudio se consideró una muestra de tipo no probabilístico, constituida a través de un muestreo intencional por los escolares de 4to y 5to año, siendo un total de 170 participantes.

3.4.1. Criterios de inclusión:

Alumnos matriculados en 4to y 5to año en el periodo escolar 2018 y con edades comprendidas entre los 14 y 18 años.

3.4.2. Criterios de exclusión:

Alumnos de 4to y 5to año que no asistan a la institución educativa durante los días de la aplicación de cuestionarios.

3.5. Instrumentos

3.5.1. Escala de bienestar psicológico para adolescentes.

La escala de bienestar psicológico para adolescentes fue desarrollada por Casullo y Castro (2000) en base al modelo teórico de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989).

El instrumento constituye una medida de 13 ítems agrupados en cuatro factores: aceptación de sí mismo (3 ítems) referido al sentimiento de bienestar con

uno mismo; control de situaciones (4 ítems) comprendido como la sensación de control y autocompetencia; vínculos sociales (3 ítems) referida a la calidad de la relaciones interpersonales y proyectos personales (3 ítems) vinculado a tener metas y proyectos en la vida.

La escala posee un formato Likert con 3 opciones de respuestas: 1(en desacuerdo), 2(ni de acuerdo ni en desacuerdo), 3(de acuerdo). El puntaje mínimo alcanzado en la prueba es de 13 puntos y el maximo es de 39 puntos.

Respecto a las propiedades psicométrías Casullo y Castro (2000) determinaron un alfa de Cronbach de .74 para la confiabilidad del instrumento, en cuanto a la validez, se hallaron correlaciones positivas con otros instrumentos que evaluaban constructos afines. Por otra parte, en el contexto nacional, Montes (2018) revisó las propiedades psicométricas del instrumento, determinando a través del alfa de Cronbach un coeficiente de .776 para la confiabilidad, con respecto a las dimensiones: aceptación de sí mismo (.566), control de situaciones (.592), vínculos sociales (.563) y proyectos personales (.598). En cuanto a la validez, se establecieron correlaciones entre los índices de las subescalas y el índice total mostrando valores altamente significativos a nivel $p < .01$.

3.5.2. Confiabilidad de la escala de bienestar psicológico en la muestra de estudio.

En la tabla 2 se puede observar la confiabilidad para la escala total (.732) así como el alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones que componen la prueba.

Tabla 2

Coefficiente alfa de Cronbach para la escala de bienestar psicológico y sus dimensiones

	α de Cronbach	Número de ítems
Escala total	.732	13
Control de situaciones	.502	4
Vínculos sociales	.490	3
Proyectos personales	.639	3
Aceptación de sí mismo	.621	3

3.5.3. Validez de la escala de bienestar psicológico en la muestra de estudio.

La validez del instrumento se determinó a través de las correlaciones ítem-test, en la tabla 3 se observan que los coeficientes de relación son altamente significativas ($p < .01$), lo cual confirma la validez del instrumento.

Tabla 3

Correlaciones ítem-test de la escala de bienestar psicológico

Ítems	Correlación ítem-test
1	.426**
2	.361**
3	.568**
4	.574**
5	.423**
6	.414**
7	.506**
8	.461**
9	.602**
10	.379**
11	.630**
12	.498**
13	.490**

Nota: ** $p < .01$.

3.5.4. Normas Percentiles

Con la finalidad de establecer las categorías de bienestar psicológico se determinaron los percentiles correspondientes a las puntuaciones obtenidas en la escala, como se indica en la tabla 4.

Tabla 4

Percentiles para la escala de bienestar psicológico

Percentil	Bienestar psicológico	Percentil	Bienestar psicológico
5	28	55	36
10	31	60	36
15	32	65	36
20	32	70	37
25	33	75	37
30	33	80	37
35	34	85	37.35
40	34.4	90	38
45	35	95	39
50	35	99	39

Asimismo considerando los percentiles 25 y 50 como puntos de corte, en la tabla 5 se muestran las tres categorías principales que agrupan los rangos de las puntuaciones obtenidas en la escala de bienestar psicológico.

Tabla 5

Rangos de puntuaciones correspondientes a los niveles de bienestar psicológico

Bienestar psicológico	Puntuaciones directas
Bajo	16-33
Promedio	34-37
Alto	38-39

3.5.5. Escala de autoeficacia general

La escala de autoeficacia general desarrollada por Baessler y Schwarzer (1996) constituye una medida para evaluar la creencia de competencia personal para el manejo eficaz de una variedad de situaciones estresantes, siendo utilizada en individuos a partir de los 12 años de edad. El instrumento está conformado por 10 ítems y es aplicado en un tiempo aproximado de 5 minutos.

La escala comprende un formato Likert de cuatro opciones de respuesta: 1 (incorrecto), 2(apenas cierto), 3 (más bien cierto), 4 (cierto) El puntaje mínimo total de la prueba es de 10 puntos y el puntaje máximo total es de 40 puntos. Asimismo considerando la dificultad que mostraron en una aplicación previa (seis participantes de 10 adolescentes), se optó por el empleo de una denominación clásica y de mayor aceptación, siendo esta la siguiente: 1(totalmente en desacuerdo), 2(en desacuerdo), 3(de acuerdo), 4(totalmente de acuerdo).

Respecto a las propiedades psicométricas Baessler y Schwarzer (como se citó en Grimaldo, 2005) reportaron un alfa de Cronbach de .81, asimismo el análisis de componentes principales señaló la ventaja de extraer un factor único que explicaba el 39 % de la varianza total.

En el contexto nacional Grimaldo (2005) revisó las propiedades psicométricas determinando a través del alfa de Cronbach un coeficiente de .75, con respecto a la validez los resultados mostraron que los ítems pueden ser explicados por su relación con un solo factor, en el que la cargas factoriales superan el límite establecido ($\geq .3$)

3.5.6. Confiabilidad de la escala de autoeficacia general en la muestra de estudio

La confiabilidad de la escala de autoeficacia general obtenida a través del alfa de Cronbach muestra un coeficiente de .822 para los 10 elementos que componen la escala, asimismo dicho valor es considerado como adecuado.

3.5.7. Validez de la escala de autoeficacia general en la muestra de estudio

Asimismo se determinó la validez del instrumento mediante la correlación ítem-test en donde los coeficientes representan valores altamente significativos ($p < .01$) como se indica en la tabla 6.

Tabla 6

Correlaciones ítem-test de la escala de autoeficacia general

Ítems	Correlación Ítem-test
1	.515**
2	.655**
3	.648**
4	.557**
5	.631**
6	.674**
7	.650**
8	.662**
9	.631**
10	.602**

*Nota: ** $p < .01$*

3.5.8. Normas Percentiles

Con la finalidad de establecer las categorías de autoeficacia general se determinaron los percentiles correspondientes a la muestra, los cuales se indican en la tabla 7.

Tabla 7

Percentiles para la escala de autoeficacia general

Percentil	Autoeficacia general	Percentil	Autoeficacia general
5	22.5	55	31
10	25	60	31
15	26	65	32
20	27	70	32.7
25	28	75	33
30	28	80	34
35	28	85	35
40	29	90	36
45	29	95	38
50	30	99	40

Se consideraron los percentiles 25 y 75 como puntos de corte para indicar las tres categorías principales que agrupan los rangos de las puntuaciones obtenidas en la escala de autoeficacia general, como se puede observar en la tabla 8.

Tabla 8

Rangos de puntuaciones correspondientes a los niveles de autoeficacia general

Autoeficacia general	Puntuaciones directas
Baja	17-28
Promedio	29-33
Alta	34-40

3.6. Procedimientos

Para el desarrollo de la investigación se estableció contacto con la autoridades de la institución educativa, haciendo expreso el motivo del estudio y los aspectos que involucra su desarrollo (instrumentos a utilizar, año de estudios de los participantes y el tiempo estimado para la aplicación), una vez concedida la autorización y establecidas las coordinaciones correspondientes, se procedió a la toma de información a través de los instrumentos.

El tipo de administración fue grupal (en los salones correspondientes a cada año de estudios), se hizo entrega de los cuestionarios a cada participante, explicándose los fines de la investigación, la importancia de conocer su honesta opinión y las instrucciones correspondientes a cada instrumento. El tiempo de aplicación por salón fue de 15 a 20 minutos aproximadamente, evaluándose a dos salones por día, terminando el proceso en tres días.

3.7. Análisis de datos

Una vez recolectada la información a través de los instrumentos se elaboró la matriz de datos mediante el programa estadístico SPSS 23.0 seguidamente se procedió al análisis de la validez y la confiabilidad de los instrumentos, así como el procesamiento de la información referido al análisis correlacional de las variables, su descripción, y el análisis comparativo, considerando para ello las pruebas estadísticas indicadas para su realización.

Capítulo IV:

Resultados

A continuación se presentan los resultados de tipo correlacional, descriptivo y comparativo, los cuales están en función a los objetivos planteados y a sus correspondientes hipótesis.

5.1. Determinación de la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia

La tabla 9 señalan los estadísticos de la prueba Kolmogorov Smirnov, los resultados indican valores significativos de .009 para la variable bienestar psicológico y de .000 para autoeficacia, es decir las variables no poseen distribución normal

Tabla 9

Análisis de la prueba de Kolmogorov-Smirnov entre las variables bienestar psicológico y autoeficacia

	Bienestar psicológico	Autoeficacia
<i>N</i>	170	170
Estadístico de prueba	.146	.08
Sig.Asintótica (bilateral)	.000	.009

En la figura 1 se muestra la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia, asimismo se puede observar un patrón definido de asociación entre las variables de estudio, dicha relación es positiva y de magnitud moderada con un valor de ($r = .522, p = .000$) obtenida a través del coeficiente de correlación Spearman.

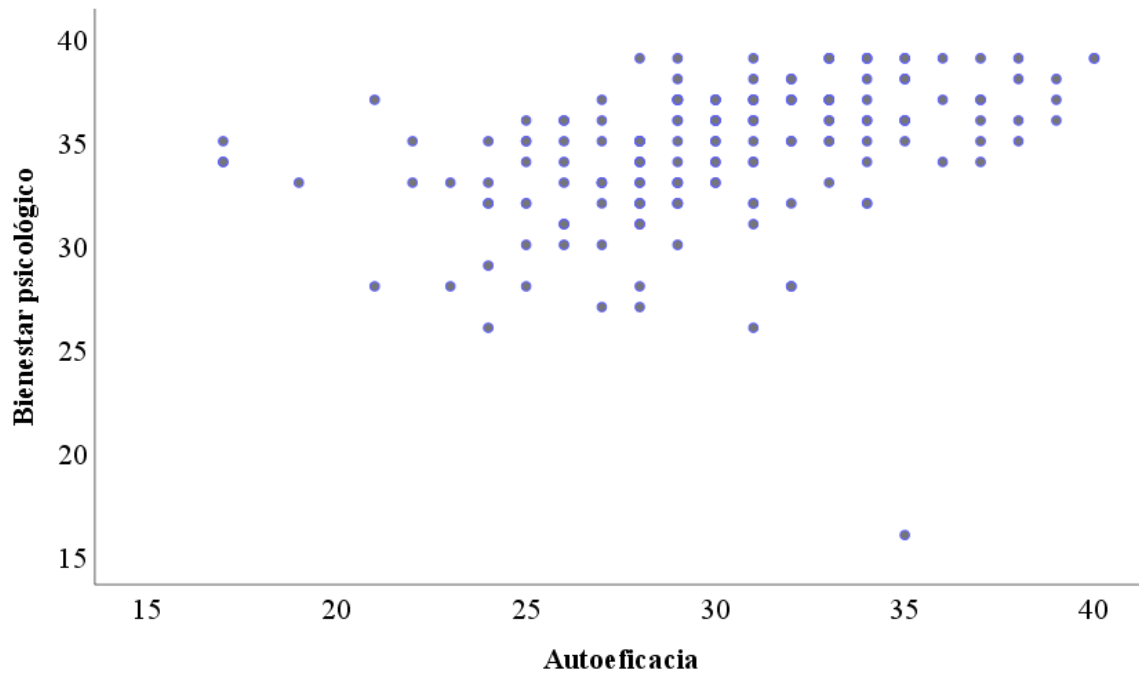


Figura 1. Diagrama de dispersión entre el bienestar psicológico y la autoeficacia

5.2. Análisis descriptivo de los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes

En la figura 2 se puede observar que el nivel promedio de bienestar psicológico es el que predomina en la mayoría de los adolescentes (54.1%) asimismo una minoría de participantes presenta características correspondientes a un bienestar psicológico alto (14.7%).

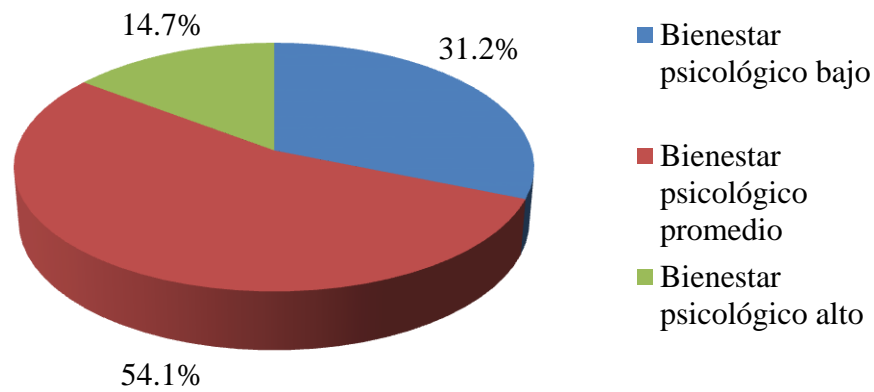


Figura 2. Porcentajes de adolescentes correspondientes a los niveles de bienestar psicológico.

5.3. Análisis descriptivo de los niveles de autoeficacia en los adolescentes

En la figura 3 se puede observar que el nivel promedio de autoeficacia es el que prevalece en la mayoría de los participantes (42.3%) asimismo el 22.3% de adolescentes presenta características correspondientes a una autoeficacia alta.

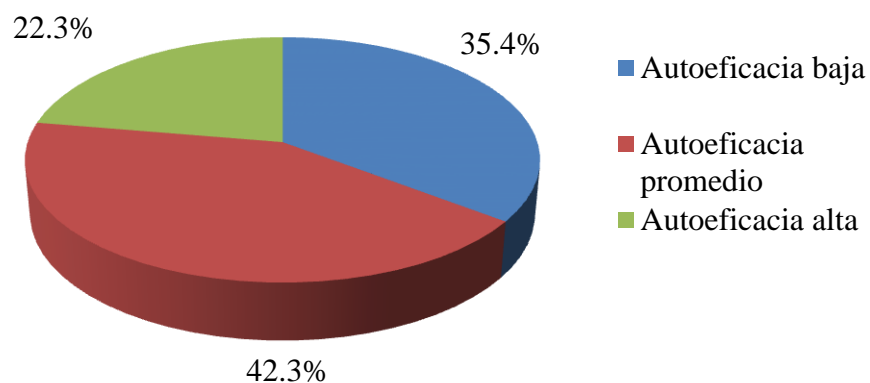


Figura 3. Porcentajes de adolescentes correspondientes a los niveles de autoeficacia.

5.4. Comparación del bienestar psicológico según sexo de los adolescentes

En la tabla 10 se presentan los estadísticos de la prueba Kolmogorov-Smirnov para el bienestar psicológico según sexo, asimismo el valor de significancia en ambos grupos indica que no existe distribución normal.

Tabla 10

Análisis de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable bienestar psicológico según sexo de los adolescentes

	Sexo	Estadísticos	gl	Sig.
Bienestar psicológico	Hombre	.138	93	.000
	Mujer	.165	77	.000

Nota: gl = grados de libertad.

Se utilizó la prueba *U* de Mann-Whitney para comparar el bienestar según el sexo, en la tabla 11 se observa que el valor de la significancia es superior al nivel .05, es decir no existen diferencias significativas.

Tabla 11

Análisis comparativo de bienestar psicológico según sexo de los adolescentes

	Sexo	Rangos promedios	<i>U</i> de Mann-Whitney	Sig. asintótica (bilateral)
Bienestar psicológico	Hombre	89.17	3239.500	.282
	Mujer	81.07		

5.5. Comparación de bienestar psicológico según año de estudios de los adolescentes

En la tabla 12 se indican los estadísticos de la prueba Kolmogorov-Smirnov según año de estudios, en el grupo de cuarto año la significancia es de .000 y en quinto año es de .001 lo cual indica que no existe distribución normal.

Tabla 12

Análisis de la prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable bienestar psicológico según año de estudios de los adolescentes

	Año de estudios	Estadísticos	gl	Sig.
Bienestar psicológico	Cuarto año	.153	92	.000
	Quinto año	.138	78	.001

Nota: gl = grados de libertad.

Se utilizó la prueba *U* de Mann-Whitney para realizar comparaciones según el año de estudios, asimismo en la tabla 13 se observa que el valor de la significancia supera el nivel .05 por lo que no existe diferencias significativas entre ambos grupos

Tabla 13

Análisis comparativo de bienestar psicológico según año de estudios de los adolescentes

	Año de estudios	Rangos promedios	<i>U</i> de Mann-Whitney	Sig. asintótica (bilateral)
Bienestar psicológico	Cuarto año	83.90	3440.500	.642
	Quinto año	87.39		

5.6. Comparación de autoeficacia según sexo de los adolescentes

En la tabla 14 se presentan los estadísticos de Kolmogorov-Smirnov para la autoeficacia según sexo, el valor de la significancia para el grupo de hombres es .200 y para mujeres es de .092 lo cual indica distribución normal de los datos.

Tabla 14

Análisis de la prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable autoeficacia según sexo de los adolescentes

	Sexo	Estadísticos	gl	Sig.
Autoeficacia	Hombre	.071	93	.200
	Mujer	.094	77	.092

Nota: gl = grados de libertad.

Se utilizó la prueba t para establecer comparaciones según sexo, como se indica en la tabla 15 el valor de la significancia supera el nivel .05 por lo que la diferencia de las medias de puntuaciones no llega a ser significativa.

Tabla 15

Análisis comparativo de autoeficacia según el sexo de los adolescentes

	Sexo	Media	t	Sig. asintótica (bilateral)
Autoeficacia	Hombre	30.43	1.110	.268
	Mujer	29.66		

5.7. Comparación de autoeficacia según año de estudios de los adolescentes

En la tabla 16 se indican los estadísticos de la prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable autoeficacia en función al año de estudios, el valor de la significancia en el grupo de cuarto es de .041 sin embargo para quinto año es de .200, a partir de lo cual se considera el empleo de pruebas no paramétricas.

Tabla 16

Análisis de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable autoeficacia según año de estudios de los adolescentes

	Año de estudios	Estadísticos	gl	Sig.
Autoeficacia	Cuarto año	.153	92	.041
	Quinto año	.138	78	.200

Nota: gl = grados de libertad.

Se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, para realizar comparaciones de autoeficacia según año de estudios, en la tabla 17 se observa que las puntuaciones de ambos grupos resultan similares, siendo el valor de la significancia superior al nivel .05 por lo que se concluye que no existen diferencias significativas.

Tabla 17

Análisis comparativo de autoeficacia general según año de estudios de los adolescentes

	Año de estudios	Rangos promedios	<i>U</i> de Mann-Whitney	Sig. asintótica (bilateral)
Autoeficacia	Cuarto año	85.76	3564.000	.940
	Quinto año	85.19		

Capítulo V:

Discusión de resultados

El presente estudio ha buscado contribuir a la comprensión del bienestar psicológico y la autoeficacia en una muestra de adolescentes, para lo cual se consideró analizar la correlación de las variables, así como la descripción de las categorías y la comparación de las variables en función al sexo y año de estudios.

En relación al objetivo general y sus correspondientes hipótesis, se realizó el análisis de los resultados, los cuales indican la presencia de una relación positiva y moderada entre la autoeficacia y el bienestar psicológico, es decir la creencia en las capacidades para manejar exitosamente diversas situaciones estresantes se encuentra asociada al esfuerzo de los adolescentes por desarrollar su potencial, y a medida que una cambie la otra también lo hará.

Lo mencionado constituye un aspecto fundamental ya que son los adolescentes próximos a terminar los estudios básicos quienes comienzan a plantearse metas que guiarán sus esfuerzos hacia una vida adulta, para todo lo cual resulta necesaria la convicción que tengan en sus capacidades ya que estas les permitirán asumir retos y participar en situaciones que favorezcan su desarrollo óptimo.

Asimismo lo expuesto puede explicarse con lo postulado en la teoría de la autoeficacia, en ese sentido Bandura (como se citó en Gonzales, Valle, Freire y Ferradas, 2012) menciona que el mantener expectativas de eficacia (prudencialmente mayores a nuestra competencia efectiva) puede llegar a beneficiar nuestro crecimiento personal y también el logro de nuestra autorrealización.

Por otro lado, entre las investigaciones que coinciden con los hallazgos correlacionales del presente estudio se encuentra el estudio realizado por De Caroli y Sagone (2016) en el cual se determinó una relación positiva entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en una muestra de adolescentes italianos, asimismo Siddiqui (2015) confirmó la relación de ambas variables en una muestra de estudiantes universitarios de La India.

Si bien es ciertos ambos antecedentes se desarrollaron en marcos socioculturales distintos a los de la cultura occidental y en especial a los de la cultura local, en el plano nacional los resultados también coinciden con la investigación de Chávez (2016) en la cual se halló una correlación positiva entre ambas variables, así como en el estudio de Espinoza (2016). Es decir los resultados del presente estudio reafirman el patrón de funcionamiento conjunto que tienen el bienestar psicológico y la autoeficacia independientemente de los factores contextuales que caracterizan a cada sociedad, esto resulta importante ya que justificaría el desarrollo de futuras intervenciones basadas en el desarrollo del bienestar psicológico y la autoeficacia.

Respecto a los objetivos descriptivos, el análisis de los resultados indican que la mayoría de los adolescentes perciben un bienestar psicológico promedio (54.1%), estos hallazgos coinciden con el estudio de Rodríguez (2015) quien reportó un nivel promedio de bienestar para el 48% de los estudiantes de un colegio secundario en la ciudad de Trujillo, por otro lado en el ámbito internacional se observan resultados similares como los de Villagran (2014) , adicionalmente los reportes de Álvarez (2014) indican que la mayoría de adolescentes presentaron puntuaciones altas de bienestar psicológico. Asimismo, entre las razones que sustentarían la similitud de los resultados se pueden considerar aspectos comunes que existen entre las muestras ya que se tratan de adolescentes que gozan de

acceso a una educación básica y que aparentemente constituyen características distintas a los de otros grupos en condiciones de riesgo.

Si bien es cierto la mayoría de los adolescentes presentan un bienestar psicológico promedio, es importante considerar que existe un porcentaje considerable (31.2%) que perciben un bienestar bajo, lo cual se traduciría en adolescentes que perciben dificultades para desarrollar su propio potencial.

Con respecto a la autoeficacia los hallazgos señalan que la mayoría de los adolescentes posee un nivel promedio (42.3%), en comparación con la investigación de Medina (2016) quien a través de los resultados señaló que el 42.7% de los adolescentes de un colegio privado percibe una autoeficacia alta, esto guarda relación con los hallazgos de Marizaca (2017) al reportar que el 57% de adolescentes presentan puntuaciones altas de autoeficacia. Entre los factores que expliquen estas diferencias se podría considerar al acceso a una educación privada como percepción de mejor condición social y económica, en comparación con aquellos adolescentes que solo llegan a disponer de recursos básicos, en ese sentido la percepción que los adolescentes tengan de su condición socioeconómica podría vincularse a la creencia de poder manejar exitosamente situaciones diversas, sin embargo esto comprendería un tema de apertura para futuras investigaciones.

En relación a los objetivos comparativos referidos al bienestar psicológico los resultados indican que no existen diferencias significativas respecto al año de estudios de los participantes, esto podría explicarse considerando que no existe una amplia brecha de edades entre ambos grupos, asimismo tampoco se encontraron diferencias significativas en función al sexo ($p > .05$) lo que indica que tanto hombres como mujeres buscan de igual modo desarrollar su bienestar psicológico, coincidiendo con el estudio de Montes (2018) en

el cual tampoco se evidencia la existencia de diferencias de bienestar según el sexo de los adolescentes.

Por otro lado, estos hallazgos discrepan con lo postulado en el marco del modelo eudaimónico de bienestar, en ese sentido Ryff (como se citó en Castro, 2009) mencionó que el bienestar psicológico tiene variaciones importantes en función al género y la edad.

Sin embargo al tomar en cuenta estudios en el contexto internacional si se llegan a observar diferencias significativas ($p < .05$) entre hombres y mujeres tal como lo señalaron Siddiqui (2015) y De Caroli y Sagone (2016) al determinar un mayor bienestar percibido por los hombres, esto parece sugerir que en contextos similares (regiones occidentales) la percepción del bienestar es indiferente al sexo, mientras que en contextos caracterizados por patrones culturales diferentes y en donde la mujer puede tener un rol protagónico distinto, como los representados por las regiones de La India e Italia, el modo en que se experimenta el bienestar si llega a presentar variaciones.

Asimismo hay que considerar el estudio de Barcelata y Rivas (2016) desarrollado en México, en el cual si se evidenciaron diferencias significativas de bienestar según sexo ($p < .05$) por lo que la concepción de bienestar basado en factores sociodemográficos no resultaría determinante, en ese sentido el funcionamiento del bienestar psicológico basado en estas características constituiría motivo de análisis en posteriores estudios.

Respecto a la autoeficacia los hallazgos indican que no existen diferencias significativas respecto al año de estudios de los adolescentes ni al sexo de los mismos, estos resultados concuerda con los reportado por Anicama et al. (2012) en una muestra de estudiantes universitarios en los cuales no se aprecian diferencias de autoeficacia. Por otro lado, en la investigación de Medina (2016) si se determinaron diferencias en función al año de estudios de los adolescentes, pero esta solo se llegó a apreciar en los alumnos de cuarto

año, con respecto a la autoeficacia en función al sexo la autora no evidenció diferencias significativas en los estudiantes. A partir de lo expuesto se puede considerar que la creencia en las capacidades para el manejo de situaciones problemáticas, no varía de acuerdo al sexo de los adolescentes.

La coincidencia de estos resultados reforzaría una tendencia que cada vez adquiere mayor respaldo, es decir estos hallazgos podrían explicar por qué las mujeres puede llevar a cabo una amplia gama de tareas antes consideradas exclusivas de los hombres, además de obtener un desempeño exitoso en su realización, para todo lo cual resulta importante las expectativas de eficacia personal, asimismo las experiencias de éxito que obtengan en determinadas actividades fortalecerían su autoeficacia, siendo esta la fuente más importante para su desarrollo, según Bandura (1997) y Molejon y Fernández (2017).

Capítulo VI:

Conclusiones

1. Existe una relación de magnitud moderada y positiva entre el bienestar psicológico y la autoeficacia.
2. La mayoría de los adolescentes (54.1%) perciben un bienestar psicológico promedio seguido de una prevalencia del 31.2% correspondiente a un bienestar bajo siendo esta cifra superior a quienes perciben un bienestar alto (14.7%).
3. La mayoría de los adolescentes (42.3%) perciben una autoeficacia general promedio, asimismo el 35.3% presenta una baja autoeficacia general, porcentaje superior con respecto a quienes perciben una autoeficacia alta (22.3%).
4. No se evidencian diferencias significativas de bienestar psicológico en función al sexo y al año de estudios de los participantes.
5. No se evidencian diferencias significativas de autoeficacia según el sexo y el año de estudios de los participantes.

Capítulo VII:

Recomendaciones

1. Realizar estudios que tomen en cuenta adolescentes de colegios públicos y privados, de manera que se puedan realizar comparaciones de bienestar psicológico y autoeficacia en función a distintos contextos socioeconómicos.
2. Considerar adolescentes de primero a quinto de secundaria en posteriores investigaciones, de modo que se pueda estudiar el bienestar psicológico y la autoeficacia a lo largo del desarrollo adolescente.
3. Incluir en futuras investigaciones variables como el tipo de familia de los adolescentes considerando el rol que esta puede desempeñar en la autoeficacia y bienestar psicológico.
4. Desarrollar investigaciones con enfoque cualitativo en muestras similares, de modo que se obtenga un panorama enriquecedor y complementario con respecto a los estudios cuantitativos sobre la temática.
5. Considerar en el desarrollo de futuras investigaciones muestras de tipo probabilísticas de manera que los resultados obtenidos puedan generalizarse y reflejen el funcionamiento de un conjunto más amplio.

Referencias

- Alberola, J. E. (2018). El bienestar psicológico como resultado de las relaciones persona-entorno. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/el-bienestar-psicologico-como-resultado-de-las-relaciones-persona-entorno-575.html>
- Altamirano, Z. (2013) *El bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias* (tesis doctoral) Universidad autónoma de Madrid, España. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/13008/62451_Altamirano%20Argudo%20Zulema.pdf?sequence=1
- Aloe, E. (2018) La espiritualidad en el bienestar psicológico y subjetivo en enfermos terminales. *Psocial.4* (1), 65-81. Recuperado de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/issue/current/showToc>
- Álvarez, Y. (2014). Relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad: rasgo-estado en adolescentes. *Revista De Ciencias Médicas de Mayabeque*, 20(1), 89-99. Recuperado de <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/186/pdf>
- Anicama, J., Caballero, G., Cirilo, I., Aguirre, M., Briceño, R., & Tomás, A. (2012). Autoeficacia y salud mental positiva en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Psicológica Trujillo*, 2(14), 144-163.

- Anguas, P. & Reyes, L. (1997). *El significado del bienestar, su valoración en México*. (Tesis de maestría inédita). Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de México.
- Baessler, J. & Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. Recuperado de <https://scihub.tw/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1993) Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148. Recuperado de <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1993EP.pdf>
- Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- Bandura, A. (2007) Much ado over a faulty conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation. *Journal of social and clinical psychology*. 26(6), 641-658. Recuperado de <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2007JSCP.pdf>
- Barnes, H. L., & Olson, D. H. (1982). Parent adolescent communication scale. In D. H. Olson, H. I. McCubbin, H. Barnes, A. Larsen, A., M. Muxen, & M. Wilson (Eds.), *Family inventories: Inventories used in a national survey of families*

across the family life cycle (pp. 33-48). Saint Paul, MN: University of Minnesota.

Busot, I. (1997). Teoría de la auto-eficacia (A. Bandura): Un basamento para el proceso instruccional. *Encuentro Educativo*, 4(1), 53-63. Recuperado de <http://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/view/1090>

Barcelata, B., & Rivas, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense De Psicología*, 35(2), 119-137. Recuperado de <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/84/113>

Casullo, M. M. y Brenlla, M. E (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Argentina: Paidós, 31-62.

Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 43-72. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>

Casullo, M. M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(2), 35-68.

Chávez, E. (2016). *Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana la Unión. Juliaca. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/531>

Chavarría, M, & Barra, E. (2014). Satisfacción Vital en Adolescentes: Relación con la Autoeficacia y el Apoyo Social Percibido. *Terapia psicológica*, 32(1), 41-46. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000100004>

- Chirinos, K., (2017) *Autoeficacia y Bienestar Psicológico en trabajadores de una empresa privada de Lima Norte, 2017* (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.
- De Caroli, M., & Sagone, E. (2014). Generalized Self-efficacy and Well-being in Adolescents with High vs. Low Scholastic Self-efficacy. *Procedia - Social And Behavioral Sciences, 141*, 867-874. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.05.152
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist, 70*(3), 234–242. doi:10.1037/a0038899
- Espada, J. P., González, M. T., Orgilés, M., Carballo, J. L., & Piqueras, J. A. (2012). Validación de la Escala de Autoeficacia General con adolescentes españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 10*(1), 355-370. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551018>
- Espinoza, V. (2016). *Bienestar psicológico y autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados por situación de abandono*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence, 16*, 253-266
- Gaete, V. (2015) Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de Pediatría, 86*(6),436-443. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>
- Gangloff, B., & Mazilescu, C.A. (2017). Normative Characteristics of Perceived Self-Efficacy. *Social Sciences, 6*(4), 1-18. Recuperado de <https://www.mdpi.com/2076-0760/6/4/139>

- González, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista de Psicología*, (10), 82-88.
- González, R.; Valle, A.; Freire, C. y Ferradás, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/262068345_Relaciones_entre_la_auto_eficacia_percibida_y_el_bienestar_psicologico_en_estudiantes_universitarios
- Gracia, E., Herrero, J., y Musitu, G. (2002). *Evaluación de recursos y estresores psicosociales en la comunidad*. Madrid: Editorial Síntesis.
- García, A. (9 de enero de 2017) Autoeficacia: Que es, y como aprender a creer en ti mismo. Recuperado de <https://blog.cognifit.com/es/autoeficacia/>
- Grimaldo, M. (2005) Propiedades Psicométricas de la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer. *Cultura*, 19, 213-230.
- González, M. y Andrade, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2 (42) 69-83. doi: 10.21865/RIDEP42_69
- Hervás, G. (2009) Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 23-41. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>
- Hernández A. G. y Hernández L. (2016). *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas mayores*.(tesis de licenciatura). Universidad de la Laguna, España. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3811/Bienestar%20Subjetivo%2C>

%20Bienestar%20Psicologico%20Y%20Significacion%20Vital%20en%20Personas%20Mayores..pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, L. (2006). *Metodología de la Investigación* (4ta Edic). DF, México. McGraw Hill.

Huebner, E. S. (2001). *Manual for the multidimensional students' life satisfaction scale*. Recuperado de <https://www.statisticssolutions.com/the-multidimensional-students-life-satisfaction-scale-mslss/>

Issler. (2001) Embarazo en la adolescencia. *Revista de Posgrado de la Cátedra Via Medicina*, (107), 11-23. Recuperado de <https://www.uv.es/~reguera/nuevosmedios/videoconferencia/informe%5B1%5D.htm>

Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. doi:10.1037/a0027990

La Greca, A.M. and Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkage with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94

Leal, R. y Silva, R. (2010). Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello: Cajamarca.

Lluch, M. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona. Recuperado de http://www.academia.edu/17663693/Escala_de_Salud_Mental_Positiva_de_Lluch_Tesis_Doctoral

- Luna, F. J. (2012) *Bienestar subjetivo y satisfacción escolar en la adolescencia* (Tesis doctoral). Universidad de Girona, España. Recuperado de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/117735/txls.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Marizaca, L. (2017). *Autoeficacia y ansiedad social en adolescentes* (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica particular de Loja. Recuperado de <http://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/21495>
- Marks, N. & Shah, H. (2004) A well-being manifesto for a flourishing society, *Journal of Public Mental Health*, 3(4), 9-15. Recuperado de <https://doi.org/10.1108/17465729200400023>
- Martín, V., X. (2016) *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo* (tesis de licenciatura). Universidad de la Laguna, España. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/bienestar%20subjetivo%2c%20bienestar%20psicologico%20y%20significacion%20vital%20en%20personas%20en%20situacion%20de%20desempleo.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Martínez, I. y Salanova, M. (2006). Autoeficacia en el trabajo: el poder de creer que tú puedes. *Estudios Financieros*, 279, 175-202. Recuperado de: <http://www.want.uji.es/download/autoeficacia-en-el-trabajo-el-poder-de-creer-que-tu-puedes/>
- Medina, A (2016). *Autoeficacia y comunicación con los padres en adolescentes de un colegio particular de Huaycán* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú.

- Molejón, L. y Fernández, A. (2017). Las fuentes de autoeficacia. Recuperado de <https://blog.cambridge.es/las-fuentes-la-autoeficacia-i/>
- Montes, C. (2018) *Estilos parentales y bienestar psicológico en adolescentes de quinto de secundaria de tres colegios estatales de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú
- Orihuela, S. (2015). *Bienestar y afrontamiento en adolescentes participantes de un programa de empoderamiento juvenil*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Papalia, D. E. (2016). *Desarrollo Humano*. Bogotá, Colombia: Mcgraw-Hill.
- Park, N., Peterson, C. & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1),11-19. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Parker, G., Tupling, H. & Brown L. (1979). A parental Bonding instrument, *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10.
- Pérez, I. (2015) Bienestar psicológico y subjetivo en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: Un estudio cualitativo. *Opción*. (31), 699-720. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/310/31045571043/>
- Pérez, M., A. (2017) *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos* (Tesis de licenciatura).Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
- Reyes, K. y Hernández, M. (2011). Análisis crítico de los estudios que exploran la autoeficacia y bienestar vinculados al comportamiento saludable. *Journal of behavior, health & social issues (México)*, 3(2), 5-24. Recuperado de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200707802011000200002

Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 33-43. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>

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. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. doi:10.1159/000353263

Ryff, C. D., Heller, A. S., Schaefer, S. M., Van Reekum, C., & Davidson, R. J. (2016). Purposeful Engagement, Healthy Aging, and the Brain. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 3(4), 318–327. doi:10.1007/s40473-016-0096-z

Salazar, F., & Emperatriz, R. (2017). *Ansiedad y bienestar psicológico en los adolescentes de la I.E. José Carlos Mariátegui, Trujillo* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI. Recuperado de <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/313>.

Sánchez, A. (2015) Modelo HERO intervenciones positivas en las organizaciones: Mindfulness e indagación apreciativa (Tesis de licenciatura). Universidad de Jaume I, España. Recuperado de

http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/136905/TFG_2014_S%C3%A1nchezJim%C3%A9nezA.pdf;sequence=1

Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Escala de bienestar psicológico*. Madrid: TEA Ediciones.

Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260–266. doi:10.1016/j.riem.2017.01.004

Satorres, E. (2013) *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, España. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/26298/envejecimiento%20y%20bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16. Recuperado de <http://oaji.net/articles/2015/1170-1428502953.pdf>

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene. R. E. (1970). *Test manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.

Tejada, A. (2005). Agenciación humana en la teoría cognitivo social: Definición y posibilidades de aplicación. *Pensamiento Psicológico*, 1 (5), 117-123.

Vázquez, C. y Hervás, G.(Eds.)(2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. Madrid. Alianza editorial.

- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14 (49), 265-275. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Villagrán, W. (2014). *Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Villagran-Wendy.pdf>
- Vivaldi, F., y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica*, 30 (2), 23-29. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78523006002>
- Zung, W.W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics* 12(69) 371-379.

Anexos

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño de Investigación
<p>¿Existe relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>1. Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>1. Describir los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.</p>	<p>1.Hipótesis general</p> <p>1. Existe relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.</p> <p>2.Hipótesis específica</p> <p>1. Existe diferencias de bienestar psicológico según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana</p>	<p>1. Bienestar psicológico</p> <p>Definición conceptual: El esfuerzo que realiza el individuo por desarrollar sus capacidades y potencialidades de manera que alcance un significado propio para su vida, Ryff (como se citó en A. G. Hernández y L. Hernández, 2016)</p> <p>Definición operacional: Constituida por los puntajes obtenidos en la escala de bienestar psicológico.</p>	<p>La presente investigación tiene un diseño n experimental, con enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo, comparativo y correlacional, según lo señalado por Hernández, Fernández y Baptista (2006).</p>

	<p>2. Describir los niveles de autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.</p> <p>3. Comparar el bienestar psicológico según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.</p> <p>4. Comparar la autoeficacia según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.</p>	<p>2. Existen diferencias de autoeficacia según sexo y año de estudios en los adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana.</p>	<p>2.Autoeficacia general</p> <p>Definición conceptual: Es la creencia que posee el individuo sobre su capacidad para organizar y ejecutar un curso de acción requerido, el cual le permita generar resultados esperados, Bandura (como se citó en Ganglof y Mazilescu, 2017)</p> <p>Definición operacional: Constituida por los puntajes obtenidos en la escala de autoeficacia general.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--