



**Ciencia Latina**  
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,  
Volumen 8, Número 3.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3)

# **EVALUACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA**

**EVALUATION OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF  
UNIVERSITY PSYCHOLOGY STUDENTS**

**Héctor Andrés Orejarena Silva**

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia

**Miguel Angel Tapias Porras**

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia

**Shirley Lizeth Calderón Rondón**

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia

**Yessica Ariani Sánchez Bermúdez**

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia

**Rita Lucía Salcedo Domínguez**

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12198](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12198)

## Evaluación del Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios de Psicología

**Héctor Andrés Orejarena Silva<sup>1</sup>**

[hector.orejarena@uniminuto.edu](mailto:hector.orejarena@uniminuto.edu)

<https://orcid.org/0000-0001-5384-9145>

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Colombia

**Miguel Angel Tapias Porras**

[mtapiasporr@uniminuto.edu.co](mailto:mtapiasporr@uniminuto.edu.co)

<https://orcid.org/0000-0002-4929-9424>

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Colombia

**Shirley Lizeth Calderón Rondón**

[shirley.calderon@uniminuto.edu](mailto:shirley.calderon@uniminuto.edu)

<https://orcid.org/0000-0001-6837-8980>

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Colombia

**Yessica Ariani Sánchez Bermúdez**

[yessica.sanchez@uniminuto.edu](mailto:yessica.sanchez@uniminuto.edu)

<https://orcid.org/0009-0000-2756-2634>

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Colombia

**Rita Lucía Salcedo Domínguez**

[rita.salcedo@uniminuto.edu](mailto:rita.salcedo@uniminuto.edu)

<https://orcid.org/0000-0003-3340-3669>

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Colombia

### RESUMEN

El propósito de esta investigación, es evaluar el bienestar psicológico (BP) de estudiantes universitarios de Psicología. Para su desarrollo, se utiliza un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo, de tipo no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 171 participantes, de los cuales 35 fueron hombres y 136 mujeres. Como instrumento de medición, se usó la escala de bienestar psicológico de Ryff, adaptación española de Díaz et al (2006), validada para Colombia por Pineda Roa et al. (2017) la cual consta de 29 ítems. Como resultados, la muestra obtuvo un promedio de 4,9 que indica un alto nivel general de bienestar psicológico. También, se evidenció de forma progresiva un mayor nivel conforme aumentaba la edad, encontrando en la adultez joven un promedio de 4,7, la adultez temprana 4,9 y en la adultez media 5,2. Finalmente, a pesar de que no hubo diferencias significativas entre géneros, se logró apreciar un puntaje ligeramente más alto en el masculino (5,06) con respecto al femenino (4,86).

**Palabras clave:** psicología positiva, salud mental, bienestar psicológico, estudiantes universitarios

---

<sup>1</sup> Autor principal.

Correspondencia: [horejarenas@uniminuto.edu.co](mailto:horejarenas@uniminuto.edu.co)

# Evaluation of the Psychological Well-Being Of University Psychology Students

## ABSTRACT

The purpose of this research is to evaluate the psychological well-being (BP) of university Psychology students. For its development, a quantitative approach is used, with a descriptive, non-experimental and transversal scope. The sample was made up of 171 participants, of which 35 were men and 136 women. As a measurement instrument, the Ryff psychological well-being scale was used, a Spanish adaptation by Díaz et al (2006), validated for Colombia by Pineda Roa et al. (2017), which consists of 29 items. As results, the sample obtained an average of 4.9, which indicates a high general level of psychological well-being. Also, a progressively higher level was evident as age increased, finding in young adulthood an average of 4.7, early adulthood 4.9 and in middle adulthood 5.2. Finally, although there were no significant differences between genders, a slightly higher score was observed in the male (5.06) compared to the female (4.86).

**Keywords:** positive psychology, mental health, psychological well-being, university students

*Artículo recibido 10 mayo 2024*

*Aceptado para publicación: 28 junio 2024*



## INTRODUCCIÓN

Desde su mismo nacimiento, la psicología se ha enfocado generalmente en la psicopatología y su curación como objetos básicos de interés (Pérez, 2017) dejando de lado, o en muchos casos, ignorando completamente el estudio de aquellos aspectos que generan bienestar y felicidad en el ser humano, como pueden ser la motivación, las buenas relaciones o el optimismo, entre otros. Entre aquellos autores que identificaron este hecho, estudiando los elementos que influyen en la felicidad desde un modelo salugénico, destacan, Maslow (1943) con la teoría sobre la motivación humana; y Rogers (1961) con el funcionamiento personal satisfactorio. Dichos autores establecieron las bases para el estudio científico de estos temas, y se convirtieron en los principales exponentes de la corriente humanista, “considerada como la tercera fuerza, después del psicoanálisis y el conductismo” (Henaó, 2013, p. 84).

Años después, a finales del siglo XX con base a los postulados de esta mencionada tercera fuerza de la psicología, algunos investigadores como, Martin Seligman, Mihály Csíkszentmihályi y Carol Ryff, entre otros, profundizaron en el conocimiento de dichos aspectos benignos de la mente humana, logrando que, al finalizar la década del noventa, naciera una nueva corriente teórica llamada psicología positiva. Este nuevo enfoque, procura fomentar el desarrollo de la percepción de felicidad en las personas (Gaxiola y Palomar, 2016).

La psicología positiva ha venido estudiando un constructo llamado bienestar psicológico (BP), el cual refiere a una adecuada gestión de los distintos elementos internos y externos que afectan la vida de una persona, sean estos percibidos como positivos o negativos, y que, gracias a dicha gestión, le confieren la capacidad al individuo de experimentar estados óptimos de salud mental y felicidad (García et al., 2020). Ahora bien, el concepto de BP desde el modelo de Ryff, está definido por diferentes aspectos y dimensiones del ser humano; desarrollándolo en base al ideal eudaimónico de Aristóteles, el cual, según Meneses et al. (2016) serían “los sentimientos que acompañan el comportamiento en la dirección de, y en consonancia con, el verdadero potencial de uno” (p. 23). Por lo cual, el individuo, de acuerdo con la forma en que experimenta y dirige esos aspectos antes mencionados, experimenta diferentes estados de BP, que le permiten vivir su vida de una manera óptima, que a su vez redundará en mayor capacidad para experimentar la felicidad.



La doctora Ryff (2014) plantea el modelo multidimensional de bienestar psicológico conformado por: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Además, con el propósito de evaluar dichas dimensiones esta autora construye la escala de bienestar psicológico de Ryff (Scales of Psychological Well-Being, SPWB) que según Díaz et al.(2006) cuenta con una consistencia interna con valores Cronbach entre 0,83 y 0,68; que mide el bienestar psicológico, y que actualmente es utilizada en gran variedad de estudios.

En la actualidad, los postulados de la psicología positiva, y especialmente, aquellos ligados al bienestar psicológico han ido tomando más fuerza en diversos ámbitos, lo que ha llevado a un aumento de la investigación. Uno de esos campos es la educación superior, la cual supone retos a los estudiantes, teniendo en cuenta la adaptación a la vida universitaria, y el desarrollo de los compromisos académicos y sociales. Lo anterior, supone que los estudiantes universitarios usen factores protectores, configurados como recursos para gestionar eventos estresantes de forma individual o grupal, destacando la perseverancia, la regulación de emociones, la disciplina, la motivación por el crecimiento personal, el apoyo familiar y social, entre otros (Alarcón, 2019).

Siguiendo el orden de ideas, algunas investigaciones como la de Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015) evaluaron el bienestar psicológico en 402 estudiantes de Costa Rica, encontrando niveles altos en las dimensiones de crecimiento personal y propósito de vida, mientras que, en las dimensiones de autonomía y dominio del entorno, los niveles fueron bajos. Por otra parte, en un estudio realizado en Perú por Carranza-Esteban et al. (2017), aplicando la escala de bienestar psicológico de Ryff a estudiantes de Psicología, se encontró que gran parte de los evaluados presentaron entre niveles entre promedios y elevados en la mayoría de dimensiones. En cuanto al proceso investigativo realizado por Barrera Hernández et al. (2019), se concluyó que los 383 estudiantes mexicanos evaluados evidenciaron BP alto, especialmente con respecto al propósito en la vida, el dominio del entorno, y la percepción de éxito personal. En otra investigación, Xenos et al. (2020) caracterizaron estudiantes universitarios cubanos, y dentro de los hallazgos, la muestra evaluada obtuvo un nivel promedio de bienestar psicológico.

Teniendo en cuenta lo planteado, surge la necesidad de continuar fortaleciendo la investigación acerca de la salud mental y la felicidad desde un enfoque salugénico. Por tal razón, en el presente estudio, se



determinó realizar la evaluación del estado de bienestar psicológico de estudiantes de Psicología, así como también, discriminar el BP en base a edad y género, con la intención de obtener información relevante que contribuya a la comunidad académica en el fortalecimiento de propuestas de prevención e intervención, así como también, a la dinamización de nuevas investigaciones sobre el tema en cuestión.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación se lleva a cabo desde un enfoque cuantitativo de tipo transversal, con alcance descriptivo, de tipo no experimental, dado que se pretende entender el fenómeno sin interferir en este de alguna manera (Hernández et al., 2014).

Como participantes de la investigación, se consideró una población total de 293 estudiantes de Psicología de la ciudad de Bucaramanga (Colombia), quienes cursan distintos semestres que van desde el primero al décimo, con edades comprendidas desde los 18 hasta los 65 años. Se seleccionó una muestra final de 171 estudiantes, conformada por 35 hombres y 136 mujeres, mediante un muestreo de tipo probabilístico aleatorio simple, con un nivel de confianza de 95% y un intervalo de confianza de 5%.

Para medir cuantitativamente el estado de bienestar psicológico de los estudiantes, se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, adaptación española de Díaz et al (2006), validada para Colombia por Pineda Roa et al.(2017), la cual consta de 29 ítems, que valoran las seis dimensiones que conforman el modelo propuesto. La escala se aplica y puntúa, mediante reactivos tipo Likert, con seis opciones de respuesta, con puntuaciones que van de uno a seis.

El instrumento utilizado está basado en el cálculo de medias. La medición inicia desde una puntuación mínima de 1, hasta una puntuación máxima de 6, determinando tres niveles de bienestar; alto, moderado y bajo, que se explican en la tabla 1.

**Tabla 1** Baremo de interpretación

<b>Nivel de Bienestar Psicológico</b>	<b>Puntuación</b>
Alto	4.33 – 6.00
Moderado	2.67 – 4.32
Bajo	1.00 – 2.66

Nota: datos tomados de Carrillo (2016)



Con respecto al procedimiento, se establece lo siguiente. Fase 1: socialización del proyecto y solicitud del permiso del comité de investigación de la Universidad. Fase 2: selección de la muestra, socialización del consentimiento informado y aplicación del instrumento. Fase 3: registro de las puntuaciones en una base de datos Excel. Fase 4: análisis estadístico con el programa SPSS versión 27.0.

## RESULTADOS

En la tabla 2 se observa que, tras la medición del bienestar psicológico de la muestra seleccionada, se encontró como resultado general una puntuación media de 4,90, que corresponde a un nivel alto con base al baremo de interpretación del instrumento.

**Tabla 2** Nivel de bienestar psicológico

	N	Mín.	Máx.	Media	Desviación
Bienestar Psicológico	171	3,28	6	4,908	0,639

Nota: elaboración propia.

Los resultados de la tabla 3, muestran que todas las dimensiones se encuentran en un nivel alto según la interpretación de la prueba. No obstante, el crecimiento personal, es la de mayor puntuación con una media de 5,30, seguido por propósito en la vida con 5,25, y autoaceptación con 5,20. Posteriormente se observan las dimensiones de dominio del entorno con una media de 4,9, autonomía con 4,48 y finalmente relaciones positivas con 4,46.

**Tabla 3** Dimensiones de bienestar psicológico

Dimensión	N	Mín.	Máx.	Media	Desviación
Autoaceptación	171	3	6	5,2091	0,73999
Relaciones positivas	171	2	6	4,462	1,05814
Autonomía	171	2	6	4,4893	1,04007
Dominio del entorno	171	2,2	6	4,952	0,82707
Propósito en la vida	171	2,4	6	5,2526	0,79278
Crecimiento personal	171	3,25	6	5,307	0,69824

Para discriminar los datos en base a la edad, se establecieron tres grupos etarios, a saber: 1) adultez joven, de 18 a 25 años; 2) adultez Temprana, de 26 a 40 años; y 3) adultez media, de 41 a 55 años. En la tabla 4, se aprecia que, a mayor edad hay un ligero incremento en el puntaje global de la prueba, que

se detalla de esta forma: adultez joven con media de 4,76, adultez temprana con 4,96 y adultez media 5,22.

**Tabla 4** Discriminación del bienestar psicológico por grupos etarios

	<b>Adultez joven</b>	<b>Adultez temprana</b>	<b>Adultez media</b>
N	68	88	15
Media	4,7622	4,9663	5,2276
Mediana	4,7069	5,069	5,3793
Moda	4,52	4,62	5,59
Desviación	0,59925	0,65487	0,58356
Mínimo	3,48	3,28	4,21
Máximo	5,97	6	5,97

En la tabla 5 se observa que, al discriminar los resultados según el género, se aprecia que la población masculina presenta una puntuación media de 5,06 y la femenina 4,86. A pesar de la ligera diferencia, ambos géneros se ubican en un nivel alto de bienestar psicológico.

**Tabla 5** Discriminación del bienestar psicológico por género

	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>
N	136	35
Media	4,8669	5,068
Mediana	4,8448	5,2069
Moda	4,62	5,83
Desviación	0,61315	0,71815

## DISCUSION

Según los resultados encontrados, los estudiantes de Psicología evaluados cuentan con un nivel alto de bienestar psicológico con un puntaje promedio de 4,9 en las diferentes dimensiones, indicando una percepción favorable con respecto a la felicidad, y configurando un predictor del potencial para afrontar los retos de la vida diaria en dimensiones, como la personal, académica, laboral y social. Ahora bien, lo hallado se asemeja a lo encontrado en los estudios de Carranza-Esteban et al. (2017), Barrera Hernández et al. (2019) y Xenos et al. (2020), teniendo en cuenta que los estudiantes universitarios evaluados presentaron niveles entre promedio y altos con respecto al BP. Con respecto al área educativa, mantener un alto nivel de BP, es un factor influyente durante la vida universitaria, teniendo en cuenta

su relación con la salud mental, lo que, a su vez, puede llegar a favorecer el desempeño académico y la percepción de felicidad.

En cuanto a la discriminación por dimensiones, prevalece la dimensión de crecimiento personal, que obtuvo la máxima puntuación alcanzada en promedio, seguida de propósito de vida. Esto puede relacionarse con el hecho de que los participantes de este estudio, hayan sido estudiantes universitarios, que justamente se encuentran en un momento de su vida, en el cual están enfocados en su desarrollo académico, con miras a progresar en su proyecto de vida. Por otra parte, estos resultados coinciden con la investigación de Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015), en donde crecimiento personal y propósito de vida obtuvieron los puntajes más altos en la muestra evaluada. Asimismo, en el estudio realizado por Sandoval Barrientos et al. (2017), se resalta el propósito de vida con un alto nivel de satisfacción por parte de los estudiantes analizados, lo cual, puede reflejar que, esta dimensión adquiere relevancia en las circunstancias vitales por las que transitan, favoreciendo la motivación para afrontar los retos educativos.

Con respecto a la diferenciación del BP por grupos etarios, no hubo variaciones significativas. Sin embargo, se evidenció de forma progresiva un mayor nivel conforme aumentaba la edad, encontrando en la adultez joven un promedio de 4,7, la adultez temprana 4,9 y en la adultez media 5,2. Es evidente, que el proceso de madurez trae consigo una mayor estabilidad, tanto mental, como emocional, las cuales repercuten de manera decisiva en la propia experiencia de bienestar psicológico, lo que se refleja en estas cifras que, a pesar de no estar muy lejos unas de otras, permiten entrever un mejor bienestar a medida que avanza la edad, permitiendo que estas personas tengan una mayor percepción de felicidad. Finalmente, frente a la comparación del nivel de BP entre el género masculino y femenino, se logró apreciar un puntaje más alto en el primero (5,06) con respecto al segundo (4,86), aclarando que había más participantes mujeres (135) que hombres (35). A pesar de estos resultados, ambos géneros presentan un nivel alto con relación al BP, y no se muestran diferencias significativas. En contraste, Zuñiga (2018) encontró en su investigación que el BP de las mujeres participantes fue mayor a los hombres. De igual forma, Rosa-Rodríguez et al. (2015) refiere, que los niveles de BP varían con respecto al sexo del alumno y el nivel de estudio que desarrolla.



A nivel prospectivo, se propone complementar este estudio estableciendo correlaciones entre las diferentes dimensiones del bienestar psicológico, con otras variables que hacen parte del proceso educativo de los estudiantes universitarios, como, por ejemplo, los procesos cognitivos, el rendimiento académico y las habilidades sociales. Así mismo, esta investigación se interesa en promover el interés hacia el estudio del BP en la población latinoamericana, dado que la psicología positiva, es aplicable a otros contextos diferentes al educativo, como, por ejemplo, el campo laboral, clínico, comunitario, entre otros.

## **CONCLUSIONES**

El objetivo general de este estudio fue evaluar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología. En términos generales los estudiantes universitarios evaluados perciben su bienestar psicológico con un nivel alto, teniendo en cuenta los resultados del instrumento utilizado. Por otra parte, se halló un nivel de BP ligeramente mayor en la adultez media, en comparación con la adultez temprana y la adultez joven. Finalmente, en el comparativo entre géneros, no se hallaron diferencias significativas en el nivel de BP, aunque los hombres evidenciaron un puntaje sutilmente mayor que las mujeres.

Para concluir, es vital resaltar que el sistema educativo en su propósito por favorecer la adaptabilidad, accesibilidad, disponibilidad y aceptabilidad, debe continuar dirigiendo acciones hacia el monitoreo y fortalecimiento del bienestar psicológico del estudiantado. La educación no solo implica concentrar esfuerzos desde lo académico, sino que, aspectos como la salud mental, el proyecto de vida y el crecimiento personal se erigen como aspectos clave a nivel formativo. En ese sentido, los resultados de este estudio proporcionan datos relevantes para promover en la comunidad investigativa el estudio de fenómenos psicológicos con un modelo salúgenico, destacando las fortalezas, valores y una visión favorable del ser humano.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Alarcón, R. D. (2020). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219-221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 17(1), 101-123. <https://psicologiayeducacion.uic.mx/index.php/1/article/view/147>



- Barrera Hernández, L. F., Sotelo Castillo, M. A., Barrera Hernández, R. A., & Aceves Sánchez, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología Nueva Época*, 1(2), 244-251.  
<https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28>
- Bustamante, M., Llorens, S., & Acosta, H. (2014). Empatía y calidad de servicio: El papel clave de las emociones positivas en equipos de trabajo. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 1(1), 6-17. <http://psycap.cl/wp-content/uploads/2015/01/Psycap01142.pdf>.
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.riips.2016.05.001>
- Carranza-Esteban, R. F., Hernández, R. M., & Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de investigación en ciencias sociales*, 13(2), 133-146.  
<https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.133-146>
- Carrillo, A. (2016). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Versión Española) en Estudiantes de Psicología* (Tesis de maestría) [Universidad Rafael Urdaneta].  
<http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9214-16-10737.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. PDF.  
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?ID=3255>.
- García Álvarez, D., Hernández Lalinde, J., Espinosa Castro, J. F., & José Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 182-190.  
<https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/n02/7.pdf>
- Gaxiola, J. C., & Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico. Una mirada desde Latinoamérica*. (1.a ed.). Qartuppi; Pdf. <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>



- Gómez-Romero, M. J., Limonero, J. T., Toro Trallero, J., Montes-Hidalgo, J., & Tomás-sábado, J. (2018). Relación entre inteligencia emocional, afecto negativo y riesgo suicida en jóvenes universitarios. *Ansiedad y Estrés, nombre de la revista* 24(1), 18-23. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.10.007>
- Henao Osorio, M. C. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 83-100.. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5123812.pdf>.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta Edición. Editorial Mc Graw Hill. México.
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Maslow, A.H. (1943). "A Theory of Human Motivation". *In Psychological Review*, 50 (4), 430-437. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0054346>
- Meneses, M., Ruiz, S., & Sepúlveda, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico* (Tesis de pregrado) [Universidad de Antioquia]. <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/517>
- Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos* (Tesis de pregrado) [Universidad Cesar Vallejo]. [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11339/P%C3%A9rez\\_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11339/P%C3%A9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pineda Roa, C. A., Castro Muñoz, J. A., & Chaparro Clavijo, R. A. (2017). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb>
- Rogers Carl, R. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. US: Houghton Mifflin.



- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Toledo, N., & Quiñones, A. (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), 31-43.  
<https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.  
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266.  
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Zuñiga, M. (2018). *Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima-Este* [Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. PDF.  
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1001>