



REVISTA INCLUSIONES

HOMENAJE A NOEMÍ LILIANA BRENTA

Revista de Humanidades y Ciencias Sociales

Volumen 8 . Número Especial

Enero / Marzo

2021

ISSN 0719-4706

CUERPO DIRECTIVO

Director

Dr. Juan Guillermo Mansilla Sepúlveda
Universidad Católica de Temuco, Chile

Editor

Alex Véliz Burgos
Obu-Chile, Chile

Editor Científico

Dr. Luiz Alberto David Araujo
Pontificia Universidade Católica de Sao Paulo, Brasil

Editor Europa del Este

Dr. Alekzandar Ivanov Katrandhiev
Universidad Suroeste "Neofit Rilski", Bulgaria

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Lic. Pauline Corthorn Escudero
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Lic. Graciela Pantigoso de Los Santos
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Carolina Aroca Toloza
Universidad de Chile, Chile

Dr. Jaime Bassa Mercado
Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Heloísa Bellotto
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dra. Nidia Burgos
Universidad Nacional del Sur, Argentina

Mg. María Eugenia Campos
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Francisco José Francisco Carrera
Universidad de Valladolid, España

Mg. Keri González
Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México

Dr. Pablo Guadarrama González
Universidad Central de Las Villas, Cuba

Mg. Amelia Herrera Lavanchy
Universidad de La Serena, Chile

Mg. Cecilia Jofré Muñoz
Universidad San Sebastián, Chile

Mg. Mario Lagomarsino Montoya
Universidad Adventista de Chile, Chile

Dr. Claudio Llanos Reyes
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Werner Mackenbach
Universidad de Potsdam, Alemania
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Rocío del Pilar Martínez Marín
Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Natalia Milanesio
Universidad de Houston, Estados Unidos

Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Ph. D. Maritza Montero
Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Dra. Eleonora Pencheva
Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira
Universidad de La Coruña, España

Mg. David Ruete Zúñiga
Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Dr. Andrés Saavedra Barahona
Universidad San Clemente de Ojrid de Sofía, Bulgaria

Dr. Efraín Sánchez Cabra
Academia Colombiana de Historia, Colombia

Dra. Mirka Seitz
Universidad del Salvador, Argentina

Ph. D. Stefan Todorov Kapralov
South West University, Bulgaria

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Comité Científico Internacional de Honor

Dr. Adolfo A. Abadía

Universidad ICESI, Colombia

Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Martino Contu

Universidad de Sassari, Italia

Dr. Luiz Alberto David Araujo

Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo, Brasil

Dra. Patricia Brogna

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Horacio Capel Sáez

Universidad de Barcelona, España

Dr. Javier Carreón Guillén

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Lancelot Cowie

Universidad West Indies, Trinidad y Tobago

Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar

Universidad de Los Andes, Chile

Dr. Rodolfo Cruz Vadillo

Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México

Dr. Adolfo Omar Cueto

Universidad Nacional de Cuyo, Argentina

Dr. Miguel Ángel de Marco

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Emma de Ramón Acevedo

Universidad de Chile, Chile

Dr. Gerardo Echeita Sarrionandía

Universidad Autónoma de Madrid, España

Dr. Antonio Hermosa Andújar

Universidad de Sevilla, España

Dra. Patricia Galeana

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dra. Manuela Garau

Centro Studi Sea, Italia

Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg

*Scuola Normale Superiore de Pisa, Italia
Universidad de California Los Ángeles, Estados Unidos*

Dr. Francisco Luis Girardo Gutiérrez

Instituto Tecnológico Metropolitano, Colombia

José Manuel González Freire

Universidad de Colima, México

Dra. Antonia Heredia Herrera

Universidad Internacional de Andalucía, España

Dr. Eduardo Gomes Onofre

Universidade Estadual da Paraíba, Brasil

Dr. Miguel León-Portilla

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel Ángel Mateo Saura

Instituto de Estudios Albacetenses "Don Juan Manuel", España

Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros

Diálogos em MERCOSUR, Brasil

+ Dr. Álvaro Márquez-Fernández

Universidad del Zulia, Venezuela

Dr. Oscar Ortega Arango

Universidad Autónoma de Yucatán, México

Dr. Antonio-Carlos Pereira Menaut

Universidad Santiago de Compostela, España

Dr. José Sergio Puig Espinosa

Dilemas Contemporáneos, México

Dra. Francesca Randazzo

Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras

Dra. Yolando Ricardo

Universidad de La Habana, Cuba

Dr. Manuel Alves da Rocha

Universidade Católica de Angola Angola

Mg. Arnaldo Rodríguez Espinoza

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica

Dr. Miguel Rojas Mix

*Coordinador la Cumbre de Rectores Universidades
Estatales América Latina y el Caribe*

Dr. Luis Alberto Romero

CONICET / Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Maura de la Caridad Salabarría Roig

Dilemas Contemporáneos, México

Dr. Adalberto Santana Hernández

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Juan Antonio Seda

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Saulo Cesar Paulino e Silva

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso

Universidad de Salamanca, España

Dr. Josep Vives Rego

Universidad de Barcelona, España

Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Blanca Estela Zardel Jacobo

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Comité Científico Internacional

Mg. Paola Aceituno

Universidad Tecnológica Metropolitana, Chile

Ph. D. María José Aguilar Idañez

Universidad Castilla-La Mancha, España

Dra. Elian Araujo

Universidad de Mackenzie, Brasil

Mg. Romyana Atanasova Popova

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Ana Bénard da Costa

Instituto Universitario de Lisboa, Portugal

Centro de Estudios Africanos, Portugal

Dra. Alina Bestard Revilla

*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte,
Cuba*

Dra. Noemí Brenta

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Ph. D. Juan R. Coca

Universidad de Valladolid, España

Dr. Antonio Colomer Vialdel

Universidad Politécnica de Valencia, España

Dr. Christian Daniel Cwik

Universidad de Colonia, Alemania

Dr. Eric de Léséulec

INS HEA, Francia

Dr. Andrés Di Masso Tarditti

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Mauricio Dimant

Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel

Dr. Jorge Enrique Elías Caro

Universidad de Magdalena, Colombia

Dra. Claudia Lorena Fonseca

Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Dra. Ada Gallegos Ruiz Conejo

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Ph. D. Valentin Kitanov

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Mg. Luis Oporto Ordóñez

Universidad Mayor San Andrés, Bolivia

Dr. Patricio Quiroga

Universidad de Valparaíso, Chile

Dr. Gino Ríos Patio

Universidad de San Martín de Porres, Perú

Dr. Carlos Manuel Rodríguez Arrechavaleta

Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

Dra. Vivian Romeu

Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

Dra. María Laura Salinas

Universidad Nacional del Nordeste, Argentina

**REVISTA
INCLUSIONES** M.R.
REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

Dr. Stefano Santasilia
Universidad della Calabria, Italia

Mg. Silvia Laura Vargas López
Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México

Dra. Jaqueline Vassallo
Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Dr. Evandro Viera Ouriques
Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dra. Maja Zawierzeniec
Universidad Wszechnica Polska, Polonia

Indización, Repositorios y Bases de Datos Académicas

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:





REX



UNIVERSITY OF
SASKATCHEWAN



Universidad
de Concepción

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y BIENESTAR SOCIAL EN TRABAJADORES NO ACADÉMICOS
DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA EN LA REGION DE LOS LAGOS, CHILE**

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SOCIAL WELL-BEING IN NON-ACADEMIC WORKERS
OF A PUBLIC UNIVERSITY IN THE LOS LAGOS REGIÓN, CHILE**

Dr. Alex Véliz Burgos

Universidad de Los Lagos, Chile
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1371-9041>
alex.veliz@ulagos.cl

Lic. Sergio Durán Solar

Universidad de Los Lagos, Chile
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8114-0344>
Sergio.duran.solar@gmail.com

Lic. Guisselle Guerrero Payahuala

Universidad de Los Lagos, Chile
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2474-2458>
Guisselle.gue@gmail.com

Mg. German Moreno Leiva

Universidad de Las Américas, Chile
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5338-0391>
kinegerman@gmail.com

Ph. D. (C) Olga Igorevna Denisova

Moscow Aviation Institute (National Research University), Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8037-8553>
olgadenisova07@mail.ru

Lic. Anna Leonidovna Krivova

Russian State Social University, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4095-4656>
KrivovaAL@rgsu.net

Fecha de Recepción: 10 de agosto de 2020 – **Fecha Revisión:** 21 de septiembre de 2020

Fecha de Aceptación: 11 de diciembre de 2020 – **Fecha de Publicación:** 01 de enero de 2021

Resumen

El estudio tiene como objetivo describir y correlacionar el bienestar social y psicológico en funcionarios de una Universidad Pública de la Región de Los Lagos. Se aplicaron dos escalas a 42 funcionarios, 36 mujeres y 8 hombres. Los principales resultados indican que existe una correlación entre el bienestar psicológico y el bienestar social. Los participantes tienen niveles más altos de bienestar psicológico que de bienestar social. El bienestar psicológico y social tiene niveles medios y altos. En este contexto, la gestión de recursos humanos debe mejorar el bienestar de las personas de su organización.

Palabras Claves

Bienestar psicológico – Bienestar social – Universidad Pública

Abstract

The study aims to describe and correlate social and psychological well-being in officials of a Public University of Los Lagos Region. Two scales were applied to 42 officials, 36 women and 08 men. The main results indicate that there is a correlation between psychological well-being and social well-being. Participants have higher levels of psychological well-being than social well-being. Psychological and social well-being have medium and high levels. In this context, human resources management should enhance the well-being of the people in your organization.

Keywords

Psychological well-being – Social well-being – Public University

Para Citar este Artículo:

Véliz Burgos, Alex; Durán Solar, Sergio; Guerrero Payahuala, Guisselle; Moreno Leiva, Germán; Denisova, Olga Igorevna y Krivova, Anna Leonidovna. Bienestar psicológico y bienestar social en trabajadores no académicos de una Universidad pública en la region de Los Lagos, Chile. Revista Inclusiones Vol: 8 num Especial (2021): 93-107.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported
(CC BY-NC 3.0)
Licencia Internacional



Introducción

El bienestar ha sido tema de interés de diversas disciplinas relacionándolo con conceptos tales como calidad de vida, felicidad y salud mental, así como con diferentes variables individuales y contextuales asociadas a las personas. En psicología, la definición del concepto proviene de modelos de desarrollo y de ciclo vital, como también de modelos motivacionales y de psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas de Bradburn, Ryff, Keyes, Cuadra y Florenzano¹. El bienestar psicológico y bienestar social forman parte de los criterios diagnósticos de salud mental². Por esta razón, la pertinencia en identificar los niveles de bienestar en los anteriores aspectos mencionados es necesaria para un correcto funcionamiento del personal en una organización, tanto en un plano individual como social. De este modo también recae su influencia en la atención, proactividad y eficacia de su desempeño dentro de una institución, al tratarse de funcionarios encargados del área administrativa de la universidad, ya que las fortalezas o virtudes que estos tengan, perciban o desarrollen repercuten directamente sobre otras personas o en la misma sociedad (lugar) en que se desenvuelven³.

El estudio del bienestar en psicología consta aproximadamente de un poco más de cuatro décadas⁴ y desde su inicio se han establecido dos definiciones tradicionales acerca de este concepto⁵. Por un lado, está la tradición hedónica, que se centra en el bienestar subjetivo que percibe la persona y, por el otro lado, la eudaimónica que se centra en el bienestar psicológico, la cual toma como indicadores del bienestar la posibilidad de desarrollar las potencialidades y el crecimiento personal de los individuos⁶.

El bienestar hedónico se enfoca en las reacciones afectivas tanto como en los juicios cognitivos que la gente tiene en relación al “cómo y por qué” experimentan su vida de manera positiva⁷. Este tipo de bienestar subjetivo se centra en el estudio de satisfacción general que crea la propia persona en base a las circunstancias en las que se ha desarrollado (las oportunidades relacionadas al capital social y cultural, como los recursos personales) y en el cómo ha experimentado estos acontecimientos desde el aspecto emocional (soledad, vida en pareja, cesantía, enfermedad, entre otros). En cuanto al bienestar eudaimónico se ha establecido el concepto bienestar psicológico, en el que los estudios se han centrado en estudiar las capacidades y el crecimiento personal. Su enfoque está dirigido a la actitud que desarrollan los sujetos al enfrentarse a los retos que les toca vivir y de las soluciones que ha desarrollado para lograr las metas que se propone⁸.

¹ Haydée Cuadra y Ramón Florenzano, “El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva”, *Revista de Psicología*. Vol: 12 num 1 (2003): 83-96.

² C. L. M. Keyes, “Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol: 73 (2005): 539-548.

³ Haydée Cuadra y Ramón Florenzano, “El Bienestar...”

⁴ E. Diener; M. Suh; E. Lucas y H. Smith, “Subjective well-being. Three decade of progress”, *Psychological Bulletin* Vol: 125 (1999): 276-302 y J. Díaz y M. P. Sánchez, “Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercibida en diferentes áreas vitales”, *Psicothema* Vol: 14 (2002):100-105.

⁵ C. Keyes; D. Shmotkin y C. Ryff, “Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions”, *Journal of Personality and Social Psychology* Vol: 82 (2002): 1.007-1.022.

⁶ D. Díaz, et. Al, “Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff”, *Psicothema*, Vol: 18 num 3 (2006): 572-577.

⁷ E. Diener, “El bienestar subjetivo”, *Intervención Psicosocial* Vol: 3 (1994): 67-113.

⁸ A. Blanco & D. Díaz, “El bienestar social: su concepto y medición”, *Psicothema* Vol: 17 num 4 (2005): 582-589.

Bienestar Psicológico

La psicología positiva es una nueva corriente cuyo precursor fue Martin Seligman, quien planteó que los objetivos de la psicología desde sus inicios eran tres y estaban orientados en hacerse frente a las enfermedades mentales, en ayudar a las personas a tener una vida más productiva, en identificar y promover talentos⁹. Sin embargo, después de la Segunda Guerra Mundial, la psicología se había estado encargando solo de las enfermedades mentales olvidando completamente sus otros dos objetivos. Por esta razón, Seligman propone; “La psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también desarrollar lo mejor de nosotros”¹⁰.

Años más tarde y siguiendo la misma corriente, Carol Ryff denomina “Bienestar Psicológico” a su “modelo integrado de desarrollo personal”, el cual relaciona la idea de la felicidad como producto del desarrollo del potencial humano¹¹. El bienestar Psicológico de Ryff tiene 6 dimensiones entre cuales se encuentran; 1. Dominio del entorno, 2. Propósito en la vida, 3. Autonomía, 4. Relaciones positivas con otros, 5. Autoaceptación y 6. Crecimiento Personal.

1. Autoaceptación: Tal como alguna vez insistieron los griegos, consiste en la acción de conocernos; es decir, esforzarnos por “percibir con precisión nuestras propias acciones, motivaciones y sentimientos”. Se enfatiza en el desarrollo de una autoestima positiva, que implica tanto la conciencia, autoevaluación a largo plazo y la aceptación de nuestras fortalezas y debilidades personales¹². Al esforzarnos en percibirnos internamente y conocer nuestras fortalezas y debilidades hacemos una concepción más clara de qué y quiénes somos como persona; 2. Relaciones positivas: Diversos autores describen lo interpersonal como una característica central de una vida plena y bien vivida. Maslow describió que la autorrealización como fuertes sentimientos de empatía y afecto por todos los seres humanos y la capacidad de un gran amor, una amistad profunda y una estrecha identificación con otros¹³. Los más reconocidos autores a lo largo de la historia humana, han podido identificar la importancia que conlleva para nuestras vidas poder lograr construir relaciones positivas con los demás. Y ya en el terreno de la psicología Allport, enfatizó en la importancia de la calidez de las relaciones sociales como un criterio de la madurez, mientras que para Erikson la importancia del logro en las uniones estrechas con otros (intimidad), es parte de su teoría de las etapas del desarrollo de adultos¹⁴. Todas estas perspectivas más un respaldo casi universal, demuestran que existe un criterio en donde priman características comunes en el reino relacional, y que existe una clave de cómo vivir¹⁵; 3. Crecimiento personal: La eudaimonia, se refiere explícitamente a la autorrealización¹⁶. Esto implica el proceso continuo del desarrollo del potencial personal.

⁹ M. Lupano & A. Castro, “Psicología positiva: Análisis Desde su Surgimiento”, Ciencias Psicológicas (2010): 43-44.

¹⁰ M. Lupano & A. Castro, “Psicología positiva...”

¹¹ S. Sandoval; A. Dorner y A. Véliz, “Bienestar Psicológico en Estudiantes de Carreras de Salud. Puerto Montt, Chile”, Investigación educación médica, Vol: 6 num 24 (2017): 260-266.

¹² C. D. Ryff & B. H. Singer, “Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, University Of Wisconsin-Madison (Madison WI, USA. 2006).

¹³ C. D. Ryff & B. H. Singer, “The contours of positive human health”, Psychological Inquiry (1998): 08-11.

¹⁴ C. D. Ryff & B. H. Singer, “Know Thyself....”

¹⁵ C. D. Ryff & B. H. Singer, “The contours of...”

¹⁶ C. D. Ryff & B. H. Singer, “Know Thyself....”

Maslow formuló su concepto de autorrealización, que luego perfeccionó Norton, y que en concordancia se centran en la realización personal, al igual que la concepción positiva de la salud mental de Jahoda. Por su parte, Rogers describe que la persona se desarrolla y cambia continuamente para resolver sus problemas¹⁷; 4. Propósito en la vida: En esta dimensión del bienestar psicológico de Ryff se estima necesario incluir las perspectivas existenciales, tanto en la búsqueda de significado frente a la adversidad propuesto por Frankl en la logoterapia, como en la perspectiva de Sartre de crear un sentido y tomar un rumbo o dirección; el desafío fundamental de vivir con autenticidad. Por otro lado, Russell con una perspectiva que podríamos considerar más positiva hacia la vida, se basa fundamentalmente en que la vida consiste en participar activamente y en tener una postura reflexiva ante las experiencias de la vida. Para Allport, era imposible alcanzar la madurez sin antes tener una clara comprensión del sentido de la vida, el cual le daba dirección e intencionalidad a la vida personal¹⁸; 5. Dominio del entorno: Jahoda enfatizó en que una de las características clave en la salud humana, es la capacidad del individuo por elegir o crear entornos adecuados para sus condiciones psíquicas. Las teorías del desarrollo de la vida enfatizan en que es importante lograr manipular el entorno a mediana edad como en el desarrollo de actividades físicas y mentales. Allport, en sus criterios de madurez incorporaba el concepto de “extender el self”, lo que significaba el hecho de poder salir de la esfera del yo para participar con el entorno. Ambas perspectivas sugieren que, para un adecuado funcionamiento psicológico positivo, es importante el dominio del entorno y la participación activa en este, además de la integración de una construcción psicológica del contexto relacional a la concordancia de las necesidades y de las capacidades personales¹⁹ y 6. Autonomía: Los marcos conceptuales que son la base del modelo de bienestar psicológico, enfatizan en cualidades tales; como la autodeterminación, la independencia y la regulación de la conducta interna. Desde Rogers tenemos que el ser humano no necesita la aprobación de los demás, sino, una aprobación interna de sí mismo. Por otro lado, Jung propone la “individuación” que no es más que la “liberación de las convenciones”. Maslow propone que el individuo en la etapa de autorrealización, muestra “resistencia a la enculturación”. Sartre por su parte, enfatizó en la importancia de la autodeterminación personal y la vida auténtica. Finalmente, los teóricos del desarrollo enfatizaron en la importancia de que en las últimas etapas de la vida el ser humano se volviese hacia adentro, asimilando un sentido de libertad ante las prácticas que rigen la vida cotidiana²⁰.

Bienestar Social

En su definición y estudio, ambas tradiciones dejan de lado parcialmente el factor de interacción con el medio social en el que se vinculan y desenvuelven las personas, a pesar de tratarse de un aspecto imprescindible naturalmente, ya que las personas no están aisladas del entorno en la que se encuentran. Este ámbito es parte del proceso de desarrollo humano, que a su vez en cierta forma condiciona directamente su crecimiento personal y satisfacción general o, al menos, repercute en tal aspecto. En consideración a lo anterior era necesario concebir la idea de un tipo de bienestar que abarcara un ámbito más a las dos tradiciones establecidas: Bienestar social.

¹⁷ C. Ryff & B. H. Singer, “Know Thyself....”

¹⁸ C. Ryff & B. H. Singer, “Know Thyself....”

¹⁹ C. Ryff & B. H. Singer, “Know Thyself....”

²⁰ C. Ryff & B. H. Singer, “Know Thyself....”

Este constructo fue propuesto originalmente por Keyes²¹, donde hace un nexo entre bienestar y el marco situacional donde éste aparece. Se caracteriza por la relevancia del componente emocional que la persona genera por sus relaciones interpersonales dentro de una comunidad y de las valoraciones que construye en base a éstas.

Esta perspectiva viene a dar una multidimensionalidad del término bienestar, manifestando una descripción más integrativa, abarcando elementos sociales y culturales que se relacionan con las creencias positivas que las personas poseen implícitamente acerca de su yo, el mundo y los otros²². En otras palabras, lo relevante es tanto “lo individual como lo social, el mundo dado como el mundo intersubjetivamente construido, la naturaleza y la historia”²³.

Entonces, bienestar social se define como “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad”²⁴. Representa la experiencia subjetiva de bienestar en relación de la satisfacción de las personas con el medio social relacionado al desempeño de sus tareas sociales, como ciudadanos, trabajadores o vecinos. En marco de esta premisa, Keyes describe 5 dimensiones: 1) *Integración social*. El propio Keyes la define como “la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad”²⁵. A esto se le añade “Las personas sanas se sienten parte de la sociedad”, cultivando el sentimiento de pertenencia, tienden lazos sociales con amigos, familia, colegas, vecinos, etc.; 2) *Aceptación social*. La integración, desde la perspectiva de bienestar y de la salud, es solo el punto de inicio. Es esencial que el humano se sienta perteneciente a un grupo, a una comunidad, pero es necesario que dicha pertenencia disfrute, por lo menos, de dos cualidades: confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros (atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad), y aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida. Ambos, dice Keyes, son indicadores de salud mental; 3) *Contribución social*. La confianza en los otros y en nosotros mismos debe ir acompañada del sentimiento de utilidad, “de que se es un miembro vital de la sociedad, que se tiene algo útil que ofrecer al mundo”²⁶, y que lo que uno aporta con lo que es y hace sea valorado. A la confianza en nosotros mismos Albert Bandura le ha denominado autoeficacia, y de otro modo: el ejercicio del control. Con se refiere a “las creencias en nuestra capacidad para organizar y llevar a cabo acciones capaces de lograr determinados objetivos”²⁷. Contribución es sinónimo de utilidad, provecho, eficacia y aportación al bien común; 4) *Actualización social*. Esta dimensión concibe la idea de que la sociedad y las instituciones que la conforman son entes dinámicos, se mueven en una determinada dirección con el propósito de conseguir metas y objetivos de los que podemos beneficiarnos (confianza en el progreso y en el cambio social). La gente más saludable desde el punto de vista mental, advierte Keyes²⁸, confía en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento y de desarrollo, en su capacidad para producir bienestar y 5) *Coherencia social*. Mientras que Actualización Social tiene que ver con la confianza depositada en la sociedad, coherencia se refiere a la capacidad que tenemos para entender su dinámica. Es “la percepción de la cualidad, organización y

²¹ C. Keyes, “Social well-being”, *Social Psychology Quarterly* Vol: 61 (1998): 121-140.

²² D. Páez, “Creencias, valores y bienestar”, (documento técnico). (San Sebastián: Universidad del País Vasco. 2007)

²³ A. Blanco & D. Díaz, “El bienestar

²⁴ C. Keyes, “Social well-being”, *Social Psychology Quarterly* Vol 61 (1998): 121-140.

²⁵ C. Keyes, “Social well-being...”

²⁶ C. Keyes, “Social well-being...”

²⁷ A. Bandura, “Self-efficacy. The exercise of control”. (Nueva York: W.H. Freeman and Co. 1997)

²⁸ C. Keyes, “Social well-being...”

funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo”²⁹. La persona sana no sólo se preocupa por conocer el tipo de mundo en el que vive, sino que tiene la sensación de que es capaz de entender lo que acontece a su alrededor.

En las organizaciones las prácticas de bienestar hacia sus trabajadores, considerando la multidimensionalidad del constructo, debería propiciar y fomentar las condiciones óptimas para el desarrollo íntegro de los empleados en función a su calidad de vida y desarrollo personal. Eric Allardt, defiende que existen condiciones necesarias para el desarrollo humano importantes a considerar. Bajo esta perspectiva, las necesidades básicas que se deberían solventar se centran en las necesarias para la supervivencia del humano; como lo es evitar la miseria, relacionarse con otras personas y evitar el aislamiento³⁰: tener (condiciones necesarias para la supervivencia), amar (necesidad de relacionarse con otras personas y de formar identidades sociales), y ser (necesidad de integrarse en la sociedad y vivir en armonía con la naturaleza). Estas nociones parten desde lo más básico y se pretende que cada persona logre resolverlas para alcanzar mayor nivel de bienestar en su vida individual, relacionada a su intersubjetividad que percibe de las condiciones inmersas al medio que lo rodea. En relación con esto, para las personas el trabajo se posiciona como un área importante en su vida, pudiendo impactar de manera positiva (identidad personal, realización personal, status) como también negativamente (normas, exigencias, rutinas)³¹. En esta investigación consideramos la importancia de tomar en cuenta tanto el bienestar individual como social que las personas sienten dentro de la organización en que trabajan. De modo que, a mayor bienestar, menos carencias se reflejarán en su lugar de trabajo, optimizando su rendimiento sin pasar a llevar su calidad de vida y desarrollo personal dentro de la institución. El componente comunitario donde nos desenvolvemos debe ser enriquecedor y contribuir al bienestar, puesto que una vez sopesadas las condiciones de ésta que una organización puede brindar a su empleado, se podría evitar los niveles de ausentismo y mejorar la productividad, atención y eficiencia de los funcionarios.

Estudios relacionados con el bienestar psicológico

Entre los estudios más recientes, que integran tanto el bienestar psicológico como su concentración en funcionarios y/o trabajadores, se encuentra un estudio en el personal académico y administrativo de la Universidad Nacional de Costa Rica. El cual buscó describir y determinar la relación entre el Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud. Los resultados que registró la escala de bienestar psicológico de Ryff, fue que el valor más alto lo obtuvo el factor “propósito en la vida”, mientras que el factor “relaciones positivas” evidenció el menor valor promedio. La comparación entre hombres y mujeres mostró diferencias significativas en los factores “propósito en la vida” y “crecimiento personal”. Las mujeres evidencian valores promedio significativamente superiores a los hombres. En el resto de los factores analizados no se encontraron diferencias significativas según el sexo de los encuestados³².

²⁹ C. Keyes, “Social well-being...”

³⁰ E. Allardt, “Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar”. En M. Nussbaum y A. Sen, La calidad de vida (México: F.C.E., 1996).

³¹ B. Moreno, Psicología de la personalidad Procesos (Madrid: Thomson Paraninfo, 2007).

³² P. Ureña; K. Barrantes y L. Solís, “Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académicos y administrativo de la Universidad Nacional”, Revista Electrónica Educare Vol: 18 num 1 (2014):155-175.

En un estudio colombiano reciente, que tuvo como propósito identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en jóvenes de entre 15 y 18 años, la escala de bienestar psicológico de Ryff indicó que las jóvenes de sexo femenino presentan un mayor Dominio del Entorno y mayor Crecimiento Personal en comparación a los adolescentes de sexo masculino de la muestra³³.

En otro estudio, realizado en estudiantes universitarios chilenos del área de salud, se buscó identificar el nivel de bienestar psicológico. Los resultados indicaron que un 40.6% del total de los estudiantes tiene claridad respecto a su propósito en la vida. Por otro lado, un 41.7% poseen un nivel deficitario de relaciones positivas con el entorno, un 26.6% declaran bajo nivel de autonomía y un 25.3% bajo nivel de crecimiento personal. Las mujeres presentan medias más altas en las dimensiones relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal. Los hombres, un promedio más alto en autonomía³⁴.

Estudios relacionados con el bienestar social

El bienestar social por tratarse de una dimensión relativamente nueva, no posee investigaciones que dejen constancia de la implicancia que significa en instituciones superiores. No obstante, en un estudio hecho en Perú acerca del sentido de comunidad como fuente del bienestar social en poblaciones socialmente vulnerables, si bien forma parte de la psicología comunitaria y no organizacional, deja en evidencia que el bienestar derivado de los aspectos más individuales (bienestar psicológico y subjetivo) que poseen las personas está mediado por niveles de satisfacción que se derivan del entorno social (bienestar social). Este estudio refleja una hipótesis que hace mención a contextos específicos donde se desarrollan las personas, la identificación con la comunidad y la vinculación afectiva con ella se asociaron directamente con la satisfacción de necesidades de identidad y afecto, más que con la satisfacción de requerimientos relacionados al plano económico y la subsistencia³⁵. Aquí se refleja el componente emocional que la gente percibe de su entorno y de la importancia en su bienestar en cuanto al sentido de pertenencia a la institución por la cual trabajan, en relación al aspecto social y comunitario. Esto supone que una vinculación afectiva positiva con el medio en su lugar de trabajo sería un elemento considerable para desarrollar un nivel de bienestar óptimo.

Otra investigación realizada en Buenos Aires con universitarios demostró que el nivel de satisfacción con la vida y bienestar psicológico de los participantes era alto, lo que se asociaría al tipo de muestra por tratarse de jóvenes que tienen la posibilidad de estudiar en una universidad. Sin embargo, se constató un cambio en relación al bienestar cuando éste ya no pasa por el nivel personal sino social.

Según se evidencia en los datos de correlación del estudio no se puede ser feliz en el vacío, prescindiendo de lo que hay y de lo que ocurre a nuestro alrededor. En línea con lo hallado por Blanco y Díaz³⁶, la satisfacción con la vida se asoció a la integración social, la contribución social y la actualización social.

³³ A. Uribe-Urzola; A. Ramos-Vidal; I. Villamil-Benítez y J. E. Palacio-Sañudo, "La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes", *Psicogente* Vol: 21 num 40 (2018):440-457

³⁴ S. Sandoval; A. Dorner y A. Véliz, "Bienestar..."

³⁵ M. Max-Neef; A. Elizalde & M. Hopenhayn, *Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro* (Santiago: CEPAAUR, 1986).

³⁶ A. Blanco & D. Díaz, "El bienestar ..."

Asimismo, la satisfacción con la vida se incrementa cuando también lo hace la autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito en la vida³⁷.

Otro estudio hecho en Chile, sobre la Relación entre el bienestar social de Profesores y el Nivel de Autonomía y Tamaño de Escuelas Municipalizadas Chilena, concluyó que sí existe una relación positiva entre el bienestar social percibido individualmente y de las características que existen en los contextos de trabajo. En su investigación las escuelas pequeñas tuvieron un mayor nivel de bienestar que las más grandes, lo que significa que en contextos donde el humano se siente parte y puede generar relaciones interpersonales satisfactorias los motiva a alcanzar metas en común³⁸ y si lo mismo lo expandimos a otras profesiones y/o oficios, veremos que estos elementos no son directamente económicos o financieros, sino que de saber sentirse bien: a un mayor bienestar “mayores niveles de felicidad y satisfacción vital³⁹”.

El estudio tuvo como objetivo verificar el nivel Bienestar Psicológico y Bienestar Social en Trabajadores de una Universidad Pública de la Región de Los Lagos, Chile.

Diseño

El paradigma de este estudio fue cuantitativo. Su diseño tuvo un alcance correlacional no experimental, dado que los datos se obtuvieron de manera natural sin alterar ni influir en las variables. Al tratarse de una investigación correlacional, se pretendió establecer si existe o no relación entre las variables estudiadas⁴⁰.

Participantes

Los cuestionarios fueron aplicados a 42 personas, todos ellos funcionarios no académicos de una Universidad Pública de la Región de Los Lagos, participaron 34 mujeres y 8 hombres, cuyas edades tienen un rango de 23 y 57 años de edad (media de 33,85 años y dt=7,804). El muestreo que se utilizó para la investigación es no probabilístico por conveniencia.

Instrumentos

Para la variable bienestar psicológico se aplicó la adaptación realizada por van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco y Moreno-Jiménez⁴¹ de la versión de las Escalas de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). El instrumento cuenta con un total de seis escalas y 39 ítems, cuyo formato es de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Las subescalas que integra son:

³⁷ E. M. Zubieta & G. Delfino, “Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires”, Anuario de investigaciones Vol: 17 (2010): 277.

³⁸ F. Gil y J. Alcover de la Hera, Introducción a la psicología de los grupos (Madrid: Psicología Pirámide, 1999).

³⁹ A. Veliz-Burgos; A. Dörner; J. G. Estay-Sepulveda; G. Moreno; V. Francia-Robles y P. Meza, “Inteligencia emocional en mujeres emprendedoras de la Región de Los Lagos, Chile”, Revista Comunidad y Salud.Vol: 17 num 2 Sup (2019): 35-40.

⁴⁰ Price, Jhangiani, & Chiang, “Correlational Research”. Obtenido de What Is Correlational Research: opentextbc.ca. 2007.

⁴¹ D. Van Dierendonck; D. Díaz; R. Rodríguez-Carvajal; A. Blanco & B. Moreno-Jiménez, “Ryff’s six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration”, Social Indicators Research Vol: 87 num 3 (2008): 473.

I.- Autoaceptación, 6 ítems; II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; III.- Autonomía, 8 ítems; IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; V.- Propósito en la vida, 7 ítems; VI.- Crecimiento Personal, 6 ítems. Este instrumento cuenta con buenas propiedades psicométricas y su fiabilidad y validez factorial han sido comprobadas en diferentes estudios⁴².

Para bienestar social se utilizó la escala de Keyes de tipo likert. Está compuesta de 33 ítems, los cuales corresponden a las respuestas de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Sus dimensiones miden los siguientes aspectos: integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social.

Procedimiento

Una vez que los participantes firmaron la carta de consentimiento informado, se procedió a aplicar los instrumentos de manera colectiva en cada lugar de trabajo de las diferentes áreas. Para esto, se les indicó que la información recabada sería anónima y se les recordó que su participación en el estudio es voluntaria, pudiendo abandonar si así lo consideran necesario. Se les señaló también el objetivo del estudio, cuyo propósito tiene un fin académico.

Plan de análisis

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó el programa SPSS versión 25. En cuanto a las mediciones según género se realizó un análisis de estadística descriptiva haciendo una tabla comparativa de ambos indicadores (hombre y mujer). Posteriormente se sacó el porcentaje individual de cada uno y el total de ambos resultados. Para el análisis de relación entre las dimensiones de Bienestar psicológico y Bienestar Social se utilizó la correlación de Pearson como prueba estadística de medición.

Se utilizaron los principios éticos de Exequiel Emanuel. Además, las personas participaron voluntariamente y firmaron un consentimiento informado. Los datos analizados fueron agrupados conservando el anonimato de los participantes.

Resultados

		Autoaceptación	Propósito	Autonomía	Dominio	Relaciones	Crecimiento
Total	Alto	40.0%	63.3%	96.7%	62.1%	62.1%	96.7%
	Medio	56.7%	30.0%	3.3%	37.9	34.5%	3.3%
	Bajo	3.3%	6.7%	0.0%	0.0%	3.4%	0.0%

Tabla 1
Bienestar Psicológico de funcionarios

En la tabla 1. se observa que el nivel de bienestar psicológico en todas las dimensiones es medio y alto, destacándose las dimensiones autonomía y crecimiento personal con un 96,7% cada una en el nivel alto. Por otra parte, propósito en la vida es la dimensión donde se concentra el mayor porcentaje de personas en el nivel bajo (6,7%).

⁴² D. Díaz; R. Rodríguez-Carvajal; A. Blanco; A. Moreno-Jiménez; B. Gallardo; I. Valle, & D. van Dierendonck, "Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff", *Psicothema* Vol: 18 Num 3 (2006): 572-577 y Van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco & Moreno-Jiménez, "Ryff's six-factor..."

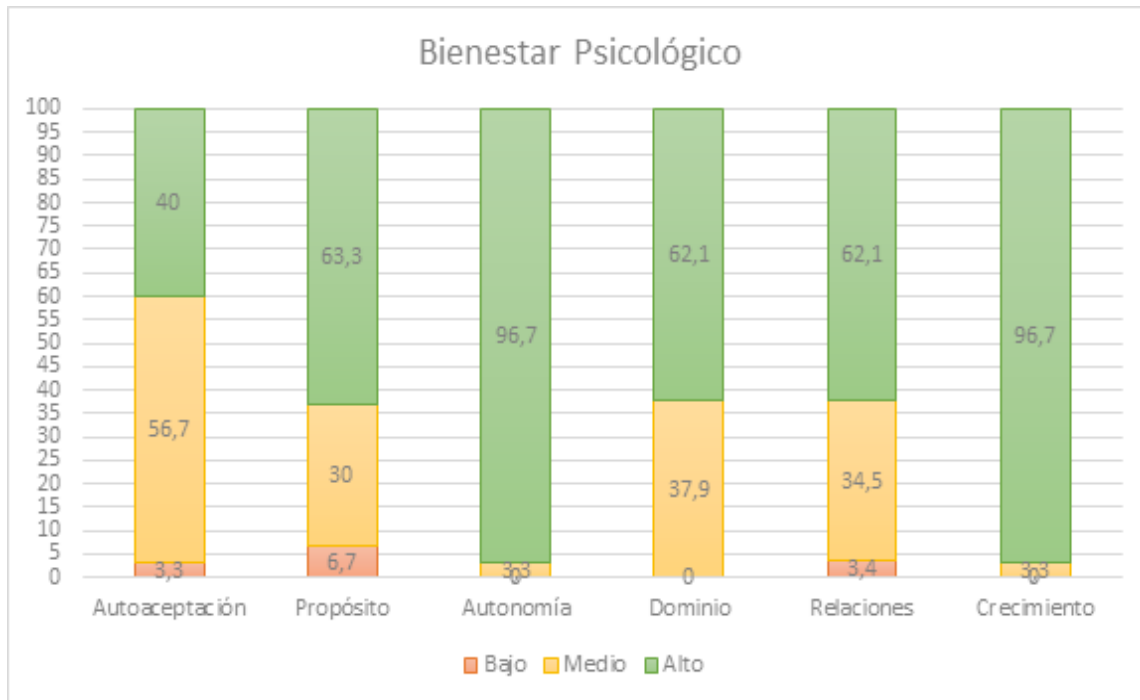


Figura 1
Bienestar Psicológico

En la figura 1. se pueden observar gráficos que diferencian los totales obtenidos en los distintos niveles de las dimensiones del bienestar psicológico. En “autoaceptación” el nivel alto representa el 40%, el nivel medio 56.7% y el bajo 3.3%. En “propósito en la vida” el nivel alto obtuvo 63.3%, el nivel medio 30.0% y el nivel bajo 6.7%. La dimensión “autonomía” marcó 96.7% en el nivel alto y 3.3% en el nivel bajo. “Dominio del entorno” obtuvo 62.1% en el nivel alto y en el nivel medio 37.9%. En la dimensión “relaciones positivas con otros” se obtuvo 62.1% en el nivel alto, 34.5% en el nivel medio y 3.4% en el nivel bajo. “Crecimiento personal” marcó 96.7% en el nivel alto y 3.3% en el nivel medio.

		Aceptación	Actualización	Contribución	Coherencia	Integración
Total	Alto	34.5%	3.6%	41.4%	0.0%	55.6%
	Medio	55.2%	67.9%	55.2%	75.9%	44.4%
	Bajo	10.3%	28.6%	3.4%	24.1%	0.0%

Tabla 2
Nivel de Bienestar Social total

Como se observa en la tabla 2. de bienestar social, los porcentajes difieren del bienestar psicológico, debido a que un 28,6% se encuentra en un bajo nivel de actualización social, seguido por un 24,1% que manifiesta una bajo nivel de coherencia social.

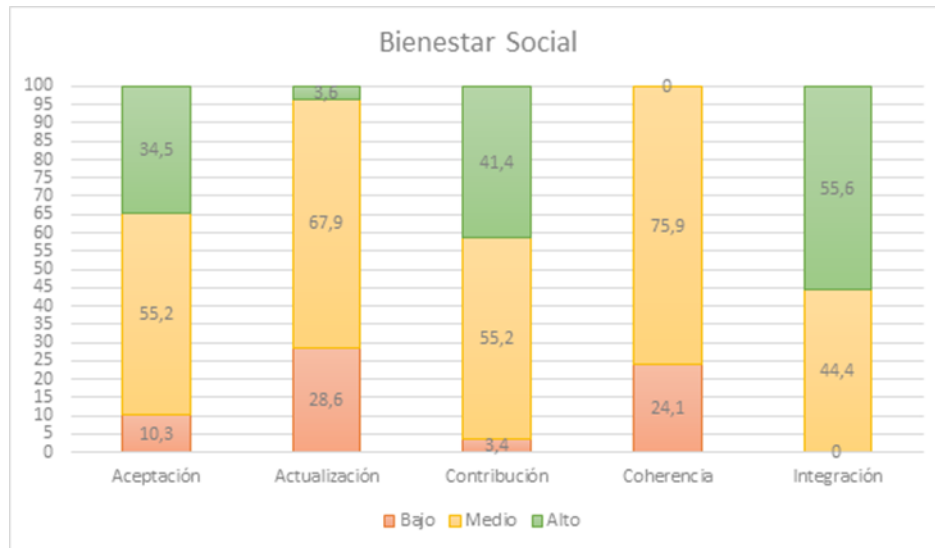


Figura 2
Dimensiones del Bienestar Social

En la figura 2 se pueden observar gráficos que diferencian los totales obtenidos en los distintos niveles de las dimensiones del bienestar psicológico. En la dimensión “aceptación social” el nivel alto marcó 34.5%, el nivel medio 55.2% y el nivel bajo 10.3%. “Actualización social” obtuvo 3.6% en el nivel alto, 67.9% en el nivel medio y 28.6% en el nivel bajo. En la dimensión “contribución social” el nivel alto marcó 41.4%, el nivel medio 55.2% y el nivel bajo 3.4%. En “coherencia social” se obtuvo 0% en el nivel alto, 75.9% en el nivel medio y 24.1% en el nivel bajo. En la dimensión “integración social” el nivel alto marcó 55.6% y el nivel medio los 44.4% restantes.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.-Autoaceptación	1	,71**	,43 *	,72**	,53**	,63**	,37*	,41*	,65**	,58**	,69**
2.-Propósito		1	,42*	,81**	,48**	,60**	,39*	,47**	,62**	,54**	,63**
3.-Autonomía			1	,34	,06	,44*	,21	,39*	,38*	,46**	,64**
4.-Dominio				1	,57**	,48**	,32	,31	,64**	,51 **	,67**
5.-Relaciones					1	,52**	,61**	,27	,49**	,41*	,56**
6.-Crecimiento						1	,39*	,44*	,73**	,43*	,59**
7.-Aceptación							1	,60**	,22	,53**	,49**
8.-Actualización								1	,52**	,58**	,44*

	1	
9.-Contribución		,49** ,59**
10.-Coherencia	1	,53**
11.-Integración	,	1

** La correlación es significativa en el nivel 0,01.

* La correlación es significativa en el nivel 0,05.

Tabla 3
Correlación entre puntajes totales de las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar social

En la tabla 3 de correlación, se observa que existe una relación positiva y significativa entre los puntajes de las dimensiones de las escalas de bienestar psicológico y bienestar social. Se destacan las correlaciones positivas, moderadas y altas entre autoaceptación (de bienestar psicológico) y las dimensiones del bienestar social y a su vez las correlaciones moderadas y altas de integración social (bienestar social) con las dimensiones del bienestar psicológico.

Discusión

Los resultados muestran la estrecha relación entre el bienestar psicológico, que evalúa más bien aspectos personales del individuo y el bienestar social que es la visión de este sujeto respecto a su entorno social y su vinculación. El estudio logra responder al objetivo planteado indicando que a medida que la persona logra mayores niveles de bienestar psicológico, tenderá a lograr mayores niveles de bienestar social. Por el contrario, menores niveles de bienestar psicológico se asociarán a menores niveles de bienestar social. Si se compara este estudio con Respecto a los estudios revisados: los estudios del bienestar psicológico: muestran que el valor más alto se ha obtenido en la dimensión “propósito en la vida” y el valor más bajo en “relaciones positivas”. En este estudio la tabla mostró que el valor más alto se obtuvo en la dimensión “autonomía” y el valor más bajo en “autoaceptación”.

Limitaciones del Estudio

Que los instrumentos al ser autoadministrativos presenten problemas al momento de ser aplicados en participantes analfabetos o no videntes; que los instrumentos al ser de tipo cuantitativo se limiten a considerar los componentes subjetivos de las respuestas y que los instrumentos al ser autoadministrados permitan que los participantes no completen todos los apartados ni contesten todos los ítems.

Conclusión

A modo de conclusión, se puede señalar que existe relación significativa entre el bienestar psicológico (Ryff) y el bienestar social (Keyes), manteniéndose en niveles medio y alto entre los participantes. Además, los participantes tienen niveles más altos de bienestar psicológico que de bienestar social. Aun así, el nivel de bienestar social que presentan sigue siendo óptimo. Respecto al género, las mujeres tienen un nivel de bienestar social mayor que los hombres.

Referencias

Allardt, E. Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.): La calidad de vida. México: F.C.E. 1996.

Bandura, A. Self-efficacy. The exercise of control. Nueva York: W.H. Freeman and Co. 1997

Blanco, A. & Díaz, D. "El bienestar social: su concepto y medición". *Psicothema*, Vol: 17 num 4 (2005): 582-589

Cuadra. Haydée. Florenzano, Ramón. "El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva". *Revista de Psicología*, Vol: 12 num 1 (2003): 83-96.

Díaz, D. Rodríguez-Carvajal, R. Blanco, A. Moreno-Jiménez, B. Gallardo, I. Valle, C. & van Diedrendock, D. "Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff". *Psicothema*, Vol: 18 num 3 (2006): 572-577.

Díaz, J. y Sánchez, M. P. "Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercibida en diferentes áreas vitales". *Psicothema*, Vol:14 (2002) :100-105.

Diener, E. Suh, M. Lucas, E. y Smith, H. "Subjective well-being. Three decade of progress". *Psychological Bulletin*, Vol: 125 (1999): 276-302.

Diener, E. "El bienestar subjetivo". *Intervención Psicosocial*, Vol: 3 (1994): 67-113.

Gil, F. y Alcover de la Hera, J. Introducción a la psicología de los grupos. Madrid: Psicología Pirámide. 1999.

Keyes, C. "Social well-being". *Social Psychology Quarterly*, Vol: 61 (1998): 121-140.

Keyes, C. Shmotkin, D. y Ryff, C. "Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol: 82 (2002): 1.007-1.022.

Keyes, CLM. "Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol: 73 (2005): 539-548.

Lupano M, & Castro A. "Psicología positiva: Análisis Desde su Surgimiento". *Ciencias Psicológicas* (2010) 43-44.

Max-Neef, M. Elizalde, A. & Hopenhayn, M. Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro. Santiago: CEPAAUR. 1986. Extraído de http://www.daghammarskjold.se/wp-content/uploads/1986/08/86_especial.pdf

Moreno, B. Psicología de la personalidad. Procesos. Madrid: Thomson Paraninfo. 2007.

Páez, D. Creencias, valores y bienestar. (documento técnico). San Sebastián: Universidad del País Vasco. 2007.

Price, PC. Jhangiani, RS. & Chiang, I.-C.A. Correlational Research. Obtenido de *What Is Correlational Research: opentextbc.ca*. 2017.

Ryff, C. & Singer, B. "Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being". University Of Wisconsin-Madison, Madison WI, USA. (2006): 20-23.

Ryff, C.D. and Singer, B.H. "The contours of positive human health". Psychological Inquiry, (1998): 08-11.

Sandoval, S. Dorner, A. Véliz, A. "Bienestar Psicológico en Estudiantes de Carreras de Salud. Puerto Montt, Chile". Investigación educación médica, Vol: 6 num 24 (2017): 260-266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>.

Ureña, P. Barrantes, K. y Solís, L. "Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académicos y administrativo de la Universidad Nacional". Revista Electrónica Educare, Vol: 18 num 1 (2014): 155-175.

Uribe-Urzola, A. Ramos-Vidal, I. Villamil-Benítez, I. & Palacio-Sañudo, J.E. "La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes". Psicogente, Vol: 21 num 40 (2018): 440-457.

Van Dierendonck, D. Díaz, D. Rodríguez-Carvajal, R. Blanco, A. & Moreno-Jiménez, B. "Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration". Social Indicators Research, Vol: 87 num 3 (2008): 473.

Veliz-Burgos, A, Dörner, A. Estay-Sepulveda, JG, Moreno, G, Francia-Robles, V. Meza, P. (2019). "Inteligencia emocional en mujeres emprendedoras de la Región de Los Lagos, Chile". Revista Comunidad y Salud. Vol: 17 num 2 Suplemento (2019): 35-40.

Zubieta, EM. & Delfino, G. "Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires". Anuario de investigaciones, Vol: 17 (2010): 277.