



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES DE
FORMACIÓN UNIVERSITARIA DIFERENCIADA DE UNA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA”**

Línea de investigación
Calidad de vida, resiliencia y bienestar

Presentado por:
Pedro Martin Rodríguez Vigo

Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciado en
Psicología

Docente asesor:
Dra. Silvana Rosario Campos Martínez
Código Orcid N° 0000-0001-7031-9576

Chincha, Ica, 2021

Asesor

DRA. Silvana Rosario Campos Martínez

Miembros del jurado

- MG. GIORGIO ALEXANDER AQUIJE CÁRDENAS
- MG. DORIS MARGARITA ZAIRA SACSI
- MG. JUAN CARLOS RUIZ OCAMPO

Dedicatoria

La presente tesis está dedicada a mi madre: Rosa y padre: Luis, que me brindaron su apoyo y soporte académico y emocional durante toda mi formación profesional.

A mis hermanos: David, Carolina y Cristina, por su apoyo y consejo en todo momento de mi ciclo vital.

A mi asesora de tesis. Dra. Silvana Rosario Campos Martínez por su acertada orientación metodológica para ejecutar la presente investigación.

Agradecimientos

A los señores Decanos: Rubén Mora y Pedro Vallejo, de la facultad de Educación física y deporte y de Educación Tecnológica de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle, por su colaboración en la realización de esta investigación.

A mis familiares y amigos por la paciencia, tolerancia y tiempo en su acompañamiento y aliento para alcanzar mi objetivo.

Índice general

| | |
|---|------|
| Miembros del jurado y asesora..... | ii |
| Dedicatoria..... | iii |
| Agradecimiento | iv |
| Índice general | v |
| Índice de cuadros..... | vi |
| Índice de figuras | vii |
| Resumen | viii |
| Abstract | ix |
| I. INTRODUCCIÓN | 110 |
| II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 113 |
| 2.1. Descripción del problema..... | 113 |
| 2.2. Pregunta de investigación general..... | 117 |
| 2.3. Preguntas de investigación específicas | 117 |
| 2.4. Justificación e importancia | 118 |
| 2.5. Objetivo general..... | 19 |
| 2.6. Objetivos específicos | 19 |
| 2.7. Alcances y limitaciones..... | 20 |
| III. MARCO TEÓRICO | 21 |
| 3.1. Antecedentes | 21 |
| 3.2. Bases teóricas..... | 25 |
| 3.3. Marco conceptual..... | 47 |
| IV. METODOLOGÍA..... | 49 |
| 4.1. Tipo y nivel de investigación | 49 |
| 4.2. Diseño de la Investigación | 49 |
| 4.3. Población - muestra | 50 |
| 4.4. Hipótesis general y específicas..... | 52 |
| 4.5. Identificación de variables..... | 53 |
| 4.6. Operacionalización de variables | 54 |
| 4.7. Recolección de datos..... | 54 |
| V. RESULTADOS | 56 |
| 5.1. Presentación e interpretación de los resultados..... | 56 |

| | |
|--|----|
| 5.1.1. Nivel de Bienestar Subjetivo: Satisfacción con la Vida de los estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana que reciben formación académica en Educación Física y Deporte. | 56 |
| 5.1.2. Nivel de Bienestar Subjetivo: Satisfacción con la vida de los estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana que reciben formación académica en Tecnología. | 58 |
| 5.1.3. Nivel de Bienestar Subjetivo: Afecto positivo en estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana que reciben formación académica en Educación física y Deportes. | 61 |
| 5.1.4. Nivel de Bienestar Subjetivo: Afecto positivo en estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana que reciben formación académica en Tecnología. | 63 |
| 5.1.5 Diferencias en el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo entre los estudiantes de formación académica en educación física y deporte y de educación tecnológica. | 65 |
| 5.2. Discusión de resultados | 68 |
| CONCLUSIONES | 72 |
| RECOMENDACIONES | 73 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 74 |
| ANEXOS | 80 |
| Anexo 1: Matriz de consistencia..... | 81 |
| Anexo 2: Instrumento..... | 82 |
| Anexo 3: Informe de turnitin al similitud 28%..... | 83 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Aportaciones al constructo de bienestar según autores..... | 26 |
| Tabla 2. Componentes de bienestar subjetivo | 32 |
| Tabla 3. Plan de estudio de la especialidad profesional de educación física y deporte..... | 43 |
| Tabla 4. Plan de estudio de la especialidad profesional de Tecnología... .. | 46 |
| Tabla 5. Distribución de la población de estudio | 50 |
| Tabla 6. Distribución de la Muestra..... | 52 |
| Tabla 7. Operacionalización de las variables..... | 54 |
| Tabla 8. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación Física y Deporte en los niveles de Satisfacción con la vida. | 56 |
| Tabla 9. Satisfacción con la vida: Estudiantes de Educación física | 58 |
| Prueba Chi cuadrado (χ^2)..... | 58 |
| Tabla 10. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Satisfacción con la vida. | 59 |
| Tabla 11. Satisfacción con la vida: Estudiantes de Tecnología Prueba Chi cuadrado (χ^2) | 60 |
| Tabla 12. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación física y deportes en los niveles de Afecto positivo. | 61 |
| Tabla 13. Afecto positivo: Estudiantes de Educación física | 62 |
| Prueba Chi cuadrado (χ^2)..... | 62 |
| Tabla 14. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Afecto positivo. | 63 |
| Tabla 15. Afecto positivo: Estudiantes de Tecnología..... | 64 |
| Prueba Chi cuadrado (χ^2)..... | 64 |
| Tabla 16. Diferencias entre los estudiantes de Educación física y deportes y de Tecnología en Satisfacción con la vida: Prueba Chi cuadrado (χ^2).. | 66 |
| Tabla 17. Diferencias entre los estudiantes de Educación física y deportes y de Tecnología en Afecto positivo | 67 |

Índice de figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1: Conceptualización de Bienestar | 27 |
| Figura 2. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación Física y Deporte en los niveles de Satisfacción con la vida | 57 |
| Figura 3. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Satisfacción con la vida..... | 59 |
| Figura 4. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación Física y Deportes en los niveles de Afecto positivo..... | 61 |
| Figura 5. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Afecto positivo | 63 |

Resumen

El objetivo de la investigación fue comparar el nivel de bienestar subjetivo en estudiantes de formación universitaria diferenciada de una universidad pública de Lima. Se trabajó con una muestra representativa 272 estudiantes de los cuales 115 fueron del programa formativo de educación física y deportes y 97 estudiantes del programa formativo de educación tecnológica, a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20) de Calleja y Mason (2020). El análisis estadístico realizado permite establecer la existencia de diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo (satisfacción con la vida y afecto positivo) entre los estudiantes de educación física y deportes y los de educación tecnológica, a favor, de los educación física y deportes.

Palabras Clave: Bienestar subjetivo, afecto positivo, satisfacción con la vida y formación académica

Abstract

The objective of the research was to compare the level of subjective well-being in students with a differentiated university education from a public university in Lima. We worked with a representative sample of 272 students, of which 115 were from the physical education and sports training program and 97 students from the technological education training program, to whom the subjective well-being scale (EBS-20) of Calleja and Mason was applied. (2020). The statistical analysis carried out allows us to reach the existence of significant differences in the level of subjective well-being (satisfaction with the life and positive affect) between students of physical education and sports and those of technological education, in favor of physical education and sports.

Keys Words: Subjective well-being, positive affect, satisfaction with life and academic training

I. INTRODUCCIÓN

El interés académico por el estudio del constructo bienestar subjetivo, es de reciente data. el mismo que se encuentra enmarcado en el enfoque disciplinar de la psicología positiva. La literatura existente al respecto, aún adolece de una falta de sistematización para conformar un corpus teórico consolidado. Sin embargo, en los últimos años, ha devenido en un concepto psicológico con mucha fecundidad epistémica, contextualizado en un constructo más amplio, complejo, multidimensional y multívoco, como es el bienestar en general y el bienestar psicológico en particular.

Los estudios iniciados en la primera década del presente siglo, en cuanto en su delimitación conceptual y propuestas de medida, del bienestar subjetivo, han facilitado su abordaje empírico y el desarrollo de líneas de investigación relevantes, tanto por la academia como por centros o grupos de investigación independientes de los profesionales de la ciencia del comportamiento (Padrós, 2002).

En general, el bienestar subjetivo se le define como el *grado en el que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o en otras palabras en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva* (Veemhoven, 1984) citado por García (2002, p.21) Definición que conlleva tres características básicas: subjetividad, globalidad y una medida o valoración relacionada a emociones positivas.

Gran parte de las investigaciones reportadas sobre el bienestar subjetivo han sido enfocadas o relacionadas a dimensiones referidas a la salud, a el desarrollo personal, a los procesos de autoayuda y la calidad de vida o satisfacción con la vida, entre otros. Sin embargo, son escasos los trabajos referidos a variables educativas, en especial, con la formación educativa universitaria a pesar de su importancia en las funciones y dimensiones del quehacer formativo de la educación superior.

La presente tesis, reporta la investigación realizada sobre bienestar subjetivo en estudiantes de formación universitaria diferenciada de una universidad pública de Lima, la misma, que presenta la siguiente estructura: Introducción, planteamiento del problema, marco teórico, metodología, resultados, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Desde hace más de dos décadas, la educación a nivel global ha experimentado un cambio paradigmático centrado en el aprendizaje, en el estudiante, en el enfoque de competencias y en el fomento de las habilidades socioemocionales.

A partir del año 1996, con la publicación del Informe para la UNESCO denominado: *La educación encierra un tesoro*, por la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, bajo la presidencia de Jaques Delors, se cambió la mirada sobre el enfoque educativo vigente hasta ese momento; basado en una enseñanza frontal, centrada en el docente, en objetivos y en una visión instrumental.

El nuevo paradigma ha sido formulado prospectivamente, concordante con los cambios societales que han ocurrido y seguirán ocurriendo durante el presente siglo. Vale decir, contextualizado en un entorno complejo, en constante cambio y transformación, incierto, global y en una sociedad cognitiva. Impulsada y soportada por las tecnologías de información y comunicación, en especial, por las tecnologías digitales, la inteligencia artificial y la automatización.

Este paradigma apuesta por una educación integral del estudiante basado en cuatro pilares fundamentales: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.

La experiencia educativa de más de dos décadas de implementación del nuevo enfoque (tanto a nivel mundial, regional como nacional) nos lleva a afirmar que los dos primeros pilares han evidenciado su inserción y articulación en el sistema educativo en función a las demandas sociales e informacionales para adaptarse, parcialmente al nuevo entorno cognoscitivo y laboral.

Sin embargo, a nivel personal (aprender a ser) y comunitario (aprender a convivir) no se observa un ajuste adecuado en la formación de los adolescentes y jóvenes, expresado mediante un creciente malestar y discomfort emocional. Así como la agudización de problemas psicosociales expresada en su alta frecuencia y prevalencia, especialmente, en la última década. Situación que devela una brecha entre la educación cognitiva y la educación emocional. En igual sentido, su necesidad e importancia del fortalecimiento y desarrollo de una formación plenamente integral, mediante el logro de competencias emocionales que tiene como propósito final el bienestar personal y social (Bisquerra, 2011); tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, relaciones interpersonales saludables, habilidades de vida y bienestar, motivación, empatía, comunicación asertiva, y resolución pacífica de conflictos (Williams de Fox, 2018).

De las competencias mencionadas las habilidades para la vida y el bienestar son las que menos atención y estudio han recibido desde la perspectiva científica. Es a partir de la última década del siglo anterior, que se las aborda científicamente desde el enfoque psicológico, rompiendo con la tradición filosófica, religiosa y espiritual que asumía su explicación y promoción.

Según Bisquerra y Mateo (2019) *“La palabra bienestar habitualmente se acompaña de otra que especifica de que bienestar estamos hablando: bienestar subjetivo, bienestar emocional, bienestar psicológico, bienestar hedónico, bienestar eudaimónico o eudomónico”*. (p. 177)

Las mismas que se han visto enriquecidas con los aportes de la psicología positiva asociándolas a emociones positivas y a la felicidad (Seligman, 2003). Sin embargo, la literatura desarrollada a partir de trabajos empíricos es aún incipiente. destacándose a nivel internacional los estudios realizados por Diener, Lucas y Oishi. (2018), Cuadra y Florenzano. (2003), Moyano y Ramos (2020), Keyes, Shmotkin y Ryff.

(2002)., a nivel nacional los de Campos (2018), Lamas y Atuncar (2019), Cornejo, Pérez y Arias (2017) y a nivel institucional los estudios de Lamas (2018).

Para efectos de nuestro estudio nos centraremos en el constructo bienestar subjetivo que, según Diener, Lucas y Oishi, (2018) se refiere a la medida en que una persona cree o siente que, en general, su vida va bien; implica la evaluación subjetiva de su calidad de vida. Es decir, desde su propia perspectiva. (Calleja y Mason 2019)

En los últimos años se ha evidenciado empíricamente que el constructo bienestar subjetivo es muy fecundo y potente para explicar muchas variables relacionadas con el desarrollo humano, el bienestar psicológico, la calidad de vida y la satisfacción con la vida entre otras. Considerando que, implícitamente, están asociadas con la valoración subjetiva que tienen los individuos en relación a su modo de vida.

De igual manera, se ha identificado múltiples consecuencias positivas asociadas a un alto nivel de bienestar subjetivo (Franco, 2015), Como un mayor grado de sociabilidad, altruismo, activismo, autosatisfacción, satisfacción con los demás, una mejor salud, mejor manejo de conflictos y poder ser más creativas (Larsen Eidi, 2008) citado por Franco (2015). En este sentido el bienestar subjetivo es un elemento clave para una buena calidad de vida y para el desarrollo de una sociedad armoniosa y constructiva, en la que las opiniones y sentimientos de las personas acerca de sus vidas es importante para comprender el bienestar (Diener, Oishi y Lucas, 2003) citado por Franco (2015, p. 11).

De otro lado, la literatura existente reporta muchos factores relacionados con el bienestar subjetivo, tanto de naturaleza material, social como psicológico, quedando claro que los mayores ingresos económicos no garantizan el bienestar (García, 2002).

Los factores psicológicos más relevantes son la importancia de las relaciones interpersonales en el trabajo, los rasgos de personalidad, la autoestima, el logro de objetivos, etc. (Arcila, 2011; Cuadra y Florenzano 2003; García, 2002).

En los tiempos recientes, se ha identificado la importancia de la actividad física y social, el ejercicio y el deporte como un factor de bienestar en general y, de bienestar subjetivo en particular. Al respecto, Sallis (2017), afirma *“está comprobado que el ejercicio regular otorga tremendos beneficios a la salud y nos ayuda a vivir una vida más prolongada y saludable. También ha demostrado reducir la depresión y la ansiedad y al mismo tiempo nos entrega más energía y favorece la autoestima...”* (p. 15).

Los efectos de la actividad física van mucho más allá que aumentar las endorfinas que generan la sensación de bienestar después de la práctica de ejercicio físico. Estas sustancias han sido relacionadas a una serie de efectos fisiológicos y psicológicos que incluyen cambios de humor, de percepción del dolor, así como crear la famosa “euforia del ejercicio”.

Al respecto, Mahecha (2017, p.47) afirmó:

“involucra la secreción de una serie de sustancias en determinadas áreas cerebrales, neurotransmisores, neuromoduladores, neuropéptidos, opioides cambios en la densidad de dendritas y reducen alta pérdida de sustancias gris y blancas en algunas en algunas áreas cerebrales que están asociadas con cambios positivos en la neuroplasticidad, la plasticidad de comportamiento, neuroquímica y sináptica...” que facilitan la mejora de la salud física, psicológica y sexual, así como la socioemocional generando vivencias de acción, afecto positivo, felicidad y disfrute.

De otro lado, en la formación universitaria, el estudiante tiene la oportunidad de seleccionar y acceder al estudio de una carrera

profesional en función a un perfil personal y a su conducta vocacional. Así, los que tiene intereses vocacionales relacionadas con el quehacer científico escogerán carreras científicas, los que tienen intereses humanísticos, sociales, las carreras de ciencias sociales, los que tienen intereses psicomotores y de trabajo al aire libre, las carreras de educación física, deporte, ecología, entre otras.

En base a lo anteriormente expuesto y, teniendo en cuenta que los que practican actividad física y deporte regularmente como parte de una formación profesional. Se realizó esta investigación para evidenciar su influencia en el nivel de bienestar subjetivo, comparativamente, con estudiantes que cursan carreras profesionales donde la actividad física, el ejercicio y el deporte no es una exigencia curricular. En tal sentido, pretendió evidenciar empíricamente la existencia de diferencias en el nivel de bienestar subjetivo entre estudiantes universitarios que estudian carreras diferenciadas en función a la variable actividad física, como es el caso, de las carreras de educación física y deporte y la carrera de educación tecnológica de una universidad pública de Lima.

Quedando el problema de investigación formulado en las siguientes interrogantes.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Existirán diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo entre estudiantes de formación universitaria diferenciada de una universidad pública de Lima?

2.3. Preguntas de investigación específicas

- ¿Cuál es el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo, que presentan los estudiantes de una universidad pública de Lima, de formación académica en educación física y deporte?

- ¿Cuál es el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo, que presentan los estudiantes de una universidad pública de Lima, de formación académica en educación tecnológica?
- ¿Difiere el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo, entre los estudiantes de formación académica en educación física y deportes y de educación tecnológica?

2.4. Justificación e importancia

El estudio se justifica y asume singular importancia desde una perspectiva teórica, práctica y metodológica.

A nivel teórico, los resultados obtenidos con la investigación aportan información empírica de base que van a enriquecer el estado de arte actual sobre bienestar subjetivo en función a la variable comparativa formación académica- profesional diferenciada desde la óptica disciplinar profesional y estilo de vida inherente a la formación. Como es el caso de los estudiantes de la especialidad de estudios de educación física y deporte, evidenciando, que la práctica de la actividad física, el ejercicio y deporte influyen en el nivel de bienestar subjetivo de los estudiantes. En contraposición a los estudiantes de educación tecnológica, cuya formación disciplinar, profesión y estilo de vida no tienen la exigencia de realizar actividad física sistemática y regular. Resultados que vienen a llenar un vacío de conocimiento existente, en nuestro medio, en cuanto a la variable de formación universitaria especializada.

A nivel práctico, de igual manera, los resultados permitirán a las autoridades de la universidad de estudios y a otras instituciones similares implementar programas de orientación y bienestar socioemocional enfocadas en la actividad física, ejercicio y deporte que promuevan mayores niveles de satisfacción personal y actitud proactiva hacia la vida.

De igual manera, se estaría contribuyendo a fomentar una cultura de universidad saludable desde un enfoque integral y, en especial, de prevención y promoción de la salud mental positiva.

A nivel metodológico desde esta perspectiva, la investigación se justifica en la medida que parte de un enfoque metodológico cuantitativo, de tipo descriptivo, transversal y diseño comparativo. Observando los procedimientos rigurosos de indagar sobre información pertinente a las variables de estudio y analizarlas descriptiva e inferencialmente en forma comparativa a partir del nivel de bienestar subjetivo en relación a la formación universitaria diferenciada.

2.5. Objetivo general

Comparar el nivel de bienestar subjetivo en estudiantes de formación universitaria diferenciada de una universidad pública de Lima.

2.6. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo en estudiantes de formación universitaria en educación física y deporte.
- Identificar el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo en estudiantes de formación en educación tecnológica.
- Establecer la existencia de diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo entre los estudiantes de formación universitaria en educación física y deportes y estudiantes de educación tecnológica.

2.7. Alcances y limitaciones

El trabajo a desarrollar tiene como alcance caracterizar y comparar el bienestar subjetivo en una población universitaria. Cuyos resultados tendrán una proyección nacional e internacional.

Las limitaciones que podemos identificar con respecto a la realización del trabajo, tenemos:

- Poca disposición para responder inicialmente el cuestionario por parte de los informantes.
- Escasos recursos económicos.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Campos (2018) desarrolló el estudio sobre *el bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima*. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre bienestar psicológico y las variables “sociodemográficas” del semestre de estudios y género (masculino y femenino), así como las diferencias al interior de estos dos grupos, siendo los semestres de estudios divididos en: grupo A (I, II y IV ciclo) y grupo B (V al X ciclo). Su enfoque fue cuantitativo de diseño descriptivo/correlacional. El muestreo fue no probabilístico intencional, eligiéndose 104 estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú (26.9% del género masculino, 73,1% del femenino, 51% del grupo A y 49% del grupo B), se les administró las escalas de bienestar psicológico (PWBS) de Ryff; Concluyendo que existe una correlación poco marcada entre género y relaciones positivas con los otros; no obstante, no se encontraron datos estadísticamente significativos para establecer la relación entre el resto de las variables y los mismos resultados se dieron para las diferencias al interior de las variables “sociodemográficas”.

Lamas y Atuncar (2019) reportaron la investigación: *Bienestar (subjetivo, psicológico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud, Universidad Autónoma de Ica, 2018*. Se investigó la relación existente entre el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y bienestar social con la resiliencia (factores) a nivel global y segmentario por grupos etarios y carrera. La muestra que se utilizó fue de 114 estudiantes de la Facultad de la Salud. Los instrumentos que se aplicaron fueron los siguientes: (i) Escala de Satisfacción con la Vida (ESCV) de Diener, Emmons, Larsen, y Griffin (1985); (ii) Escala de Experiencias Negativas y Positivas (Diener, 2009a), (iii) escala de Bienestar Psicológico. (Ryff, 1989b, 1989), (iv) Escala de Bienestar Social de Keyes (1998), (v) Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993); y (vi) Escala de Resiliencia SV – RES (Saavedra y Villalta, 2007)

Todos los instrumentos utilizados tienen adecuadas propiedades psicométricas y han sido adaptados para población peruana los resultados encontrados indican que existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social con la resiliencia a nivel general, y al ser segmentado en tres grupos etáreos (adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes) y por carreras (psicología y Enfermería)

Cornejo, Pérez y Arias (2018) realizaron la investigación, *bienestar subjetivo, identidad social-nacional y Sentido del humor en estudiantes de psicología: Arequipa, Huancayo e Ica*. Se verificó la relación entre bienestar subjetivo, identidad social-nacional y sentido del humor en jóvenes universitarios. La muestra fue 671 estudiantes de las Escuelas Académico Profesionales de Psicología Humana de las ciudades de Arequipa, Huancayo e Ica. Se utilizó los instrumentos: Escala de satisfacción con la vida de Diener (1985), Escala gráfica de identidad social y Escala de identidad nacional de Moriano et al. (2009) y la Escala multidimensional del sentido del humor de Thorson y Powell (1993). Los resultados encontrados evidenciaron que los estudiantes de psicología en general, poseen bienestar subjetivo, identidad social-nacional y sentido del humor, muy favorables; con sutiles diferencias según la edad, el sexo, el ciclo de estudios y la ciudad de procedencia.

Ramírez (2020) Ejecutó la investigación, *Bienestar subjetivo y sentido en la vida en estudiantes peruanos de una universidad de Lima Metropolitana*. Se estudió la relación que existe entre las variables de bienestar subjetivo (SWB) y sentido en la vida (MIL), en estudiantes peruanos de una universidad privada de Lima Metropolitana. La muestra fue 151 estudiantes peruanos, 81 hombres (53.6%) y 70 mujeres (46.4%), entre los 18 y 29 años (M = 20.8 años) que, en el momento, llevaban algún curso en una universidad privada de Lima Metropolitana. Se hizo uso de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Registro de Afectos Positivos y Negativos (PANAS), para medir el SWB; y de una versión adaptada del Cuestionario de Sentido en la Vida (MLQ), para

medir el MIL. Se concluyó que existe una correlación positiva, significativa y moderada entre el SWB y el MIL. Además, se encontró que los hombres presentaban niveles significativamente más altos de afecto positivo que las mujeres.

Alvarado (2019) realizó el estudio: *La inteligencia emocional y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios*, con la finalidad evaluar la relación entre la Inteligencia Emocional percibida, la satisfacción con la vida y la felicidad subjetiva de un grupo de estudiantes costarricenses entre 17 y 57 años ($M = 24,89$, $DT = 5,0$) que cursan carreras de Educación. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) versión de Fernández-Berrocal et al. (2004), la Escala de Satisfacción con la Vida y la Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirsky, 1999). Los resultados confirman que se trata de instrumentos confiables para ser utilizados en población costarricense. No se obtuvo evidencia respecto de correlación entre las subescalas de la escala de Inteligencia Emocional con Bienestar Subjetivo, pero sí se obtienen una correlación positiva y significativa entre Satisfacción con la vida y la edad. La investigación concluyó que las personas participantes tienen buen conocimiento de sus estados emocionales, pero con limitaciones para percibirse satisfechas con el avance en la carrera. El estudio proporciona elementos para contribuir con programas de atención en educación emocional y vida universitaria.

Mieres-Chacaltana.; Salvo-Garrido; Denegri. y Riquelme-Zavalla, (2019) Investigaron sobre, *prosocialidad y bienestar subjetivo en estudiantes de pedagogía en educación física*. El objetivo del presente trabajo fue evaluar la relación entre prosocialidad y bienestar subjetivo en estudiantes de pedagogía en educación física. El instrumento aplicado incluyó la adaptación de una escala de prosocialidad para adultos. El bienestar subjetivo fue medido con la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados arrojan una relación positiva entre prosocialidad y satisfacción con la vida y el modelo propuesto presenta adecuados indicadores de bondad de ajuste. Además, concluyeron sobre la

necesidad de estudios que profundicen la relación entre prosocialidad y bienestar en contextos de formación inicial de profesores de educación física.

Valerio y Serna (2018) realizaron la investigación, *Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario*, con la finalidad de analizar la influencia de las redes sociales, en especial Facebook con el bienestar subjetivo, se realizó un análisis cuantitativo con alcance exploratorio: se entrevistaron 200 estudiantes de una universidad privada en México. Los resultados mostraron una asociación negativa entre el número de horas diarias que los estudiantes dedicaron a Facebook y el bienestar psicológico subjetivo (-.241) y el bienestar material ($r = -0.192$). Además, se encontró una asociación positiva ($p < .05$, .153) entre el número de fotos que los estudiantes comparten a través de Facebook y el bienestar psicológico subjetivo. Los resultados concluyen que, aunque débil, hay una relación entre la intensidad de uso de Facebook y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

Sandoval, Dorner y Véliz (2017) desarrollaron la investigación; *Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud*, el objetivo fue identificar el nivel de bienestar psicológico de estudiantes del área de salud en una universidad estatal en el sur de Chile, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. Participaron de forma voluntaria 190 estudiantes de salud de ambos géneros ($M=20.94$, $DT=3.17$). Se utilizó la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Esta escala posee 6 dimensiones: (a) dominio del entorno, (b) propósito en la vida, (c) autonomía, (d) relaciones positivas, (e) autoaceptación y (f) crecimiento personal. Los resultados concluyeron que un 40.6% de los estudiantes declaran tener claridad respecto a su propósito en la vida. Sin embargo, 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 autonomía.

Barrantes-Brais, y Ureña-Bonilla. (2015) investigaron sobre *Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses*, este estudio tuvo como objetivo aportar al conocimiento del estado de bienestar psicológico y subjetivo de estudiantes universitarios. Cuatrocientos dos estudiantes costarricenses (248 F) respondieron las escalas de Bienestar Psicológico, Afectividad Positiva y Negativa y Satisfacción con la Vida. Se encontraron niveles elevados de bienestar psicológico, principalmente en las áreas de crecimiento personal y propósito en la vida; con niveles más bajos en los componentes “autonomía” y “dominio del entorno”. El afecto positivo predomina en comparación con el afecto negativo y se reporta “alta satisfacción” o “satisfacción” con la vida. Las variables autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y edad explicarían dicha satisfacción. Se discute la relevancia de los hallazgos en el contexto de las necesidades actuales de la población joven.

3.2. Bases teóricas

El bienestar subjetivo tiene su antecedente teórico en el constructo de bienestar psicológico postulado por la psicología positiva. Con frecuencia algunos autores suelen referirse en forma indistinta y a veces como similares conceptualmente. En este sentido haremos una breve referencia al concepto de bienestar psicológico, para posteriormente, desarrollar el aspecto teórico-conceptual de bienestar subjetivo.

Para Ryff (1995) el bienestar psicológico está relacionado al funcionamiento positivo de las personas y los aspectos que influyen en éste, para ello es esencial ver al individuo de manera integral y considerando la etapa de desarrollo en la que se encuentra. Propone un modelo multidimensional, constituido por seis dimensiones: Autodeterminación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno.

En la tabla siguiente se consigna algunas aportaciones de autores al constructo de bienestar.

Tabla 1.

Aportaciones al constructo de bienestar según autores

| Autor | Aporte |
|--------------------------------|---|
| Mihaly Csikszentmihalyi | Ha investigado las experiencias óptimas o flow, la creatividad, el desarrollo de los talentos y el bienestar en el trabajo. |
| Christopher Peterson | Ha investigado las fortalezas y virtudes, las relaciones interpersonales positivas y el optimismo |
| Edward Diener | Es considerado como el padre del estudio de la felicidad y el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida. |
| George Vaillant | Realizó un estudio sobre las personas que se recuperan de adicciones y trastornos mentales, así como la investigación longitudinal más larga que se ha hecho sobre el desarrollo de los adultos |
| Barbara Fredrickson | Ha estudiado la psicofisiología de las emociones positivas y su papel en el florecimiento humano |
| Martin Seligman | Ha estudiado primordialmente las fortalezas de carácter y las virtudes |

Tomado de Dominguez e Ibarra (2017, p.664)

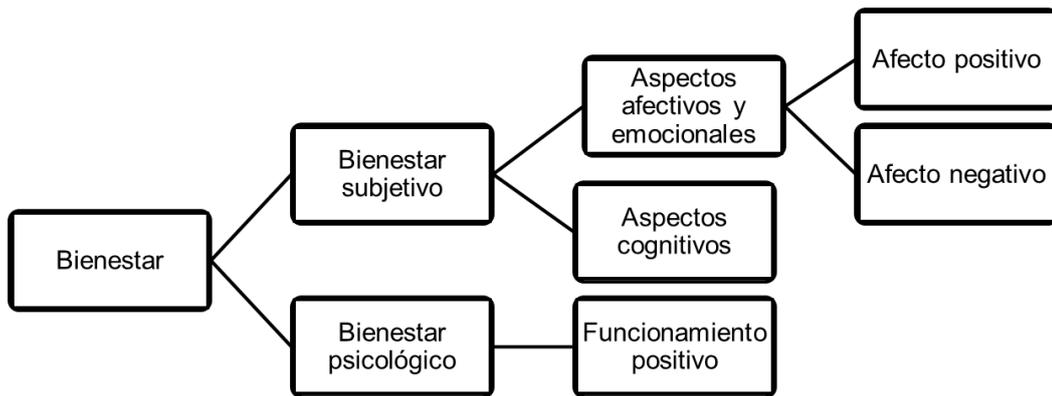


Figura 1: Conceptualización de Bienestar (Rodríguez y Quiñones, 2014, p.9)

3.2.1 Bienestar subjetivo

Durante este siglo, el constructo bienestar subjetivo, ha sido objeto de singular atención académica por parte de las ciencias del comportamiento y afines, prueba de ello, es la significativa literatura existente producto de investigaciones disciplinares e interdisciplinares, en especial, de la psicología.

En este acápite, se desarrolla las bases teóricas del bienestar subjetivo, lo haremos teniendo como referente el trabajo de Calleja y Mason (2020) sin dejar de lado aportes de otros representantes significativos que lo han abordado. Según Diener, Lucas y Oishi (2018). El bienestar subjetivo se refiere a la medida en que una persona cree o siente que su vida va bien. El descriptor "subjetivo" sirve para definir y limitar el alcance del constructo: los investigadores están interesados en las evaluaciones de la calidad de vida o satisfacción con la vida de una persona desde su propia perspectiva. Este tema a veces puede causar confusión en la literatura porque es tentador equiparar el bienestar subjetivo con formas más amplias de bienestar.

Para Csikszentmihalyi (2005) estar y sentirse bien con la vida es un estado psíquico y por lo tanto subjetivo relacionado con la felicidad, la cual se explica de dos maneras diferentes según sea la dimensión

temporal en que tiende a contextualizarse. Por ejemplo, en el plano sincrónico se habla de felicidad como un estado temporal variable en la misma persona según determinadas condiciones psíquicas o externas. Y en el plano diacrónico, se ve la felicidad como un rasgo que puede variar de un individuo a otro.

En opinión de Barraza (2008), explica que el bienestar, podría parecer que se limita al hecho de estar bien, entendiendo eso, el tener todas las necesidades básicas satisfechas. Pero el término en inglés nos permite percatarnos de la complejidad del término: Well-being (recordemos que el verbo que se asocia a este estado - ¿subjeto?- es el verbo To Be, ser-estar). De esta manera podemos entender al bienestar como dinámico y continuo, es cambiante y no es un hecho final, sino una experiencia que está en constante construcción de manera subjetiva.

Para Cuadra y Florenzano (2003) el bienestar subjetivo es cuando la persona logra estar satisfecho con su vida y tener más emociones positivas, teniendo así una actitud con la vida más alentadora y auto percibirla de una manera satisfactoria y positiva.

Dentro de todas estas definiciones podemos observar lo cambiante y dinámico que es el bienestar subjetivo en las personas es por eso que resulta necesario que se mida periódicamente para obtener una mejor evaluación en los distintos programas de intervención.

3.2.1.1 Componentes de bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo tiene varios componentes, especialmente, se dividen en dos grandes, el primero es el componente cognitivo, la satisfacción con la vida. Representa la divergencia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, cuyo marco evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la sensación de fracaso o frustración. El segundo componente es el aspecto afectivo que constituye el plano

hedónico, es decir, el que está más relacionado con el placer y el agrado que experimenta la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimos. (García, 2002)

Al expresar satisfacción con la vida y emociones positivas constantes, una persona presentará un alto bienestar subjetivo; de lo contrario, al no tener emociones positivas constantes y presentar insatisfacción con la vida se considera un sujeto con bienestar subjetivo bajo. (Díaz Llanes, 2001).

Estos componentes están relacionados ya que la persona vive circunstancias que las puede afrontar de manera positiva o negativa y eso influye directamente en la percepción de su bienestar.

A. Satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida es una dimensión importante en la investigación del bienestar subjetivo de las personas y por eso ha generado gran interés para la comunidad científica.

Diener (1994), propone que el componente de Satisfacción con la Vida, incluye una valoración de todos los aspectos de la vida del individuo, incorporando una medición positiva, la cual sobrepasa la ausencia de factores negativos. Existe una influencia directa del efecto momentáneo en las percepciones de las experiencias y en la valoración sobre la vida (Veenhoven, 1994). Aunque, las apreciaciones de la vida y su valoración pueden referirse a distintos periodos y es de carácter subjetivo. La valoración depende de los criterios que están en función de cada persona.

Cuando nos referimos a satisfacción con la vida, lo relacionamos con la demostración de emociones positivas, una mayor alegría, el disfrute de la vida y también con una buena salud y con un menor número de enfermedades físicas y mentales. Esto se explica cómo el estado del

individuo donde se encuentran satisfechas las necesidades, tanto objetivas como subjetivas (Cabañero et al., 2004; Kahn y Juster, 2002).

La satisfacción con la vida es un estado psicológico del resultado de la transacción entre la persona (personalidad), y su entorno micro social (estado civil, familia, participación social, satisfacción laboral, apoyo social), y macro social (ingresos, cultura) (Díaz, 2001; García-Viniegras y González, 2000).

Se refleja como un alto de nivel de satisfacción con la vida cuando tenemos un predominio de sentimientos y pensamientos positivos acerca de la vida y como la vivimos; a esto se le denomina el nivel cognitivo del bienestar subjetivo, que es reflejada en las satisfacciones específicas como, la laboral, personal, social, etc.

B. Afecto positivo

Es la dimensión afectiva del bienestar subjetivo, representa el estado de ánimo placentero, manifestado a través de la motivación, la energía, los deseos de pertinencia, el deseo de afiliación, éxito, etc. Las personas con afecto positivo experimentan alegría, gusto, satisfacción, energía, amistad, unión, entrega, entre otros. Por ello diremos que, mientras más fortalezas tengamos y más desarrolladas estén, el grado de afecto positivo será mayor y viceversa. Por lo tanto, mientras más afecto positivo tengamos, nuestras potencialidades serán más fuertes.

Según Russell y Carroll (1999) tanto las escalas de afecto positivo como las de afecto negativo están constituidas por ítems que miden en la mayoría de los casos, estados afectivos que se ubican en la zona arousal elevado o medio, de modo que las escalas de afecto positivo evalúan en realidad activación o arousal junto al afecto positivo y las escalas de afecto negativo miden arousal más afecto negativo.

Para Coan (1977), entiende que cuando en la vida predomina la experiencia positiva y emociones positivas sobre las negativas, las personas son más felices, esto depende de las reacciones puntuales a circunstancias y como las afrontan. El afecto positivo es una dimensión que muestra el efecto agradable en relación a su entorno, esto supone una predisposición a experimentar emociones positivas, reflejando una sensación general de bienestar personal y social.

El afecto positivo ayuda a mantener y aumentar el bienestar subjetivo y cumple un rol de mediación entre el optimismo, la satisfacción con la vida y en la felicidad (Chico Librán & Ferrando Piera, 2008). Esto influye directamente en el estado de ánimo positivo que aumenta la conducta altruista y de generosidad.

Los afectos positivos están relacionados directamente con la felicidad. La necesidad de relacionarse socialmente y tener un sentido de pertenencia se debe por la necesidad del ser humano de ser reconocido y protegido. Por ello, el exilio y el confinamiento solitario están entre los castigos más graves que puede recibir una persona (Cuadra y Florenzano, 2003).

Lo contrario al afecto positivo, es la dimensión de afecto negativo que hace referencia a un malestar subjetivo que se representa por varios estados emocionales aversivos, como el miedo, la tristeza, la ira, el disgusto y la culpa. Esto hace percibir un bajo nivel de bienestar y enfocar negativamente distintas circunstancias de su vida. (Watson, Clark & Stasik, 2011).

Tabla 2*Componentes de bienestar subjetivo*

| Afecto positivo | Satisfacción con la vida | Dominios de satisfacción |
|------------------------|--|---------------------------------|
| Alegría | Deseo de cambiar la vida | Trabajo |
| Euforia | Satisfacción la vida actual | Familia |
| Satisfacción | Satisfacción con el pasado | Ocio |
| Orgullo | Satisfacción con el futuro | Salud |
| Cariño | Satisfacción con como otros ven nuestra vida | Ingresos |
| Felicidad | | Con uno mismo Con los demás |

Adaptado de Rojas (2018)

3.2.2. La psicología positiva

La Psicología Positiva es una nueva corriente de la psicología que estudia científicamente aquello que hace que nuestra vida valga la pena (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Dicho enfoque propone como idea central, considerar otra perspectiva de ver la vida y de las circunstancias negativas para construir cualidades positivas. De esta forma, Seligman. (en Vázquez y Hervás, 2014, p.17) postula que se aborde el estudio de lo positivo de la experiencia humana desde tres ángulos: en primer lugar, el análisis de las experiencias positivas, en segundo lugar, la aproximación al estudio de las fortalezas psicológicas y, por último, el análisis de las características que configuran y determinan las organizaciones positivas.

Para Águeda y Miguel (2008) la psicología positiva es observada como un movimiento que tiene como objetivo principal promover y estimular que el estudio de comportamiento humano en su máxima

expresión, esto tuvo repercusiones importantes para la investigación, la psicoterapia, la enseñanza y otras áreas.

Gran parte de la preocupación de la psicología positiva constituye el tema de bienestar psicológico el cual ha sido estudiado a nivel internacional, cuyos productos se pueden observar en propuestas para su medición y un conjunto de programas de intervención en los distintos campos de la psicología aplicada.

La Psicología Positiva estudia las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar y alcanzar el bienestar mediante el óptimo funcionamiento de la persona y su entorno, además se enfoca en las emociones positivas y se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad y a la plenitud.

3.2.3 Teorías del bienestar subjetivo

3.2.3.1 Teoría de la autodeterminación

La teoría de autodeterminación (TDA) es un enfoque hacia la motivación humana, la personalidad y el bienestar que usa métodos empíricos tradicionales mientras emplea una metateoría organísmica, esto requiere la satisfacción de necesidades psicológicas elementales y universales como la autonomía, la competencia y parentesco (Ryan, 2009)

Dentro de TDA, se propone establecer metas, estas tienen una relación directa con el bienestar. Las metas intrínsecas se vinculan con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, contribuyendo al bienestar psicológico y al ajuste positivo; dividiéndose en cuatro: crecimiento personal, afiliación, salud y contribución a la comunidad (Sheldon y Kasser, 2001) Mientras que las metas extrínsecas se enfoca en lo de afuera o lo exterior, se divide en tres: fama, apariencia física y éxito financiero, esto genera una comparación interpersonal y aprobación social asociándose a un bajo nivel de bienestar.

3.2.3.2 Teoría homeostática

La teoría homeostática del bienestar subjetivo se fundamenta en la creencia que cada individuo tiene un nivel referente de dicha variable, el cual se procura mantener y defender. Se considera que este referente está genéticamente determinado y que los recursos personales, económicos y sociales, ordinariamente no podrán elevar el punto referente en términos longitudinales; esto se debe a un límite genético (Cummins, y otros, 2009). Es decir, el bienestar subjetivo es sostenido y controlado por un conjunto de herramientas psicológicas controladas por la personalidad.

3.2.3.3 Teoría del flujo

La Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi (1999) propone que el bienestar estaría en la actividad humana en sí y no en la satisfacción o logro de la meta final. La actividad o el comportamiento, es decir, lo que el individuo hace, produce un sentimiento especial de flujo. “El flujo es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma”, esto se refiere al descubrimiento permanente y constante que está haciendo el individuo de lo que significa vivir.

3.2.3.3 Efectos del bienestar subjetivo

Estudios de Diaz (2001), Moyano y Ramos (2007), Navascués, Calvo-Medel y Bombin-Martín. (2016) refieren que un alto nivel de bienestar subjetivo contribuye en mejorar la autoestima de las personas, aceptando su imagen corporal y aumentando a la confianza en sí mismos. Asimismo, ayuda a percibir más las emociones positivas y ausentar las emociones negativas en la vida general. También tiene efecto positivo en estas dimensiones la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito vital, el mantenimiento de relaciones positivas, el dominio del entorno y la

autonomía. Además, tiene impacto sobre los aspectos generales de la vida como la salud, las relaciones interpersonales, el trabajo, etc.

Estos efectos se ven en sus dos dimensiones principales, el ámbito cognitivo y el ámbito afectivo, éstos están asociados a salud física y mental, y ayuda a prevenir la depresión y el suicidio, mejorando los factores protectores de la persona. A mayor bienestar en la persona reduce la posibilidad de desarrollar alguna enfermedad.

3.2.4 Medición del bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo es un constructo que se basa en sus experiencias previas, emociones positivas y negativas para evaluar su propia vida subjetivamente depende de una autoevaluación (Albuquerque y Tróccoli, 2004; Siqueira y Padovam, 2008). Existen varias pruebas para medir el bienestar subjetivo, uno de los principales es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal (Díaz, et al., 2006).

Escala de Bienestar Subjetivo de Diener, esta es una escala multi-ítem para medir la satisfacción vital con buenas propiedades psicométricas (Alpha de Crombach de 0,87) demostradas por otros estudios (Caballero, Martínez, Cabrero, Cortés, Ferrer y Tosal, 2004, p. 448). Esta escala compuesta por cinco ítems, fue validada en una muestra de adolescentes (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000).

Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20), de Calleja y Mason (2020). Mide el bienestar subjetivo, definido como la satisfacción con la propia vida y la presencia de estados afectivos positivos.

3.2.5. Formación profesional universitaria

Una de las funciones importantes de la universidad es la formación profesional (Ley N° 30220, Art. 7). En este sentido, en el artículo 6, (6.2) se establece como uno de sus fines “formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social de acuerdo a las necesidades del país” (p. 9.).

Se entiende como formación profesional a un tipo de formación que se desarrolla en instituciones de educación superior conducente al logro de la carrera profesional, acreditada mediante un grado académico y/o titulación. En el caso de Institutos o Escuelas de Educación Superior conducen a títulos especializados o específicos; en instituciones universitarias conducen a la obtención del grado de bachiller y al título de licenciados en la especialidad cursada. Ambas se diferencian por el universo de créditos académicos y por la duración. Los estudios universitarios exigen un mayor creditaje y un mayor tiempo de formación.

Tanto los Institutos, las Escuelas como las Universidades tienen como propósito formativo adecuar a los individuos para la ejecución de una labor o trabajo. (Casanova, 2003) en función a las demandas sociales, científicas, culturales o económicas de un país, para contribuir al desarrollo del mismo.

3.2.5.1 Formación profesional en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, actualmente, se muestra como la más antigua de educación en el Perú. Tiene su origen en la Escuela de Preceptores creada por el General Don José de San Martín en 1822, bajo el modelo Lancastriano, los alumnos más sobresalientes se convertían en monitores siendo su aporte en la parte práctica en el aula lo que ayudaba mucho a la mejoría de la formación profesional.

El 16 de marzo de 1951 se transformó en la Escuela Normal Central de Varones teniendo como primer director al Dr. Walter Peñaloza Ramella, más adelante, el 31 de diciembre de 1955 se promulgó la ley N° 12505 dando paso a la Escuela Normal Superior Enrique Guzmán y Valle con reconocimiento de autonomía académica y administrativa y rango académico.

Como universidad, su fundación data del 23 de mayo de 1967 siendo su primer rector el Dr. Juan José Vega Bello. La formación docente universitaria se inició con los ingresantes de la promoción de 1968. Se estableció 10 semestres de estudios; la exigencia de aprobación mínima de 200 créditos y se autorizó la expedición de los diplomas al término de la carrera, el Grado de Bachiller en ciencias de la educación y el título profesional de licenciado en educación.

En la actualidad la universidad cuenta con siete facultades: Ciencias empresariales, pedagogía y cultura física, ciencias, tecnología, ciencias sociales y humanidades, agropecuaria y nutrición e inicial.

3.2.6 La Doctrina Cantuta

La formación profesional pedagógica que se desarrolla en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle tiene sus cimientos filosóficos, epistemológicos, pedagógico, curriculares y sociales en la llamada Doctrina Cantuta, desarrollada por el Dr. Walter Peñaloza Ramella durante los años 1951 y 1952; cuya finalidad era orientar la formación de maestros, en este período elaboró un diagnóstico acerca de la formación de docentes en el Perú y de la situación del maestro en ejercicio; en base a él elaboro el modelo de maestro que necesitaba el Perú.

La doctrina Cantuta señalaba que no existían diferencias entre los maestros, por lo tanto, los futuros docentes deberían recibir una formación profesional similar teniendo un currículo dividido en 2 partes: la primera,

conformada por cursos de formación general y de formación pedagógica, esto era común para todos; la segunda formada por cursos de especialidad.

El Dr. Peñaloza estructuró el currículo de forma integral, lo que se resumía en Asignaturas, Práctica Profesionales y Consejería. Un aspecto relevante del currículo eran las áreas de actividades no lectivas que era coherente con la finalidad de formar docentes plenos e integrales, los futuros docentes estaban obligados a llevar una actividad física y una actividad cultural durante todos los semestres de estudios.

Completa esta formación integral la consejería que comprendía la orientación que recibía el estudiante por parte del profesor consejero, designado o elegido por el alumno cada semestre.

Otros aspectos de la doctrina

- La formación universitaria del maestro
- El sistema de crédito
- El régimen semestral de estudios.
- La flexibilidad del currículo.
- La evaluación cualitativa y el índice académico.
- La selección de los alumnos en las capitales departamentales.
- El sistema de profesores a tiempo completo.
- El sistema de selección de profesores.
- El sistema de evaluación de los docentes.
- El trabajo remunerado de los estudiantes.
- La profesionalización de los maestros intitulados.
- La eliminación de los exámenes de aplazados.
- La eliminación del criterio político en la vida institucional.
- El cogobierno.

3.2.7 El currículo

Es la selección y previsión de los procesos y experiencias que deben vivir los estudiantes. Tiene dos enfoques distintos: a) Las experiencias y previstos para los estudiantes y b) Del concepto de educación que se tiene, ambos se complementan y están estrechamente ligados.

Por otro lado, diremos que, el currículo se construye en base a la idea de educación que se tiene proyectándose a convertirlo en realidad en los estudiantes.

El currículo de la UNE propuesto, es un proyecto educativo que se da en 10 ciclos académicos, el cual define sus bases teóricas, modelo pedagógico, diseño y evaluación mediante un proceso sistemático de distintas áreas y secuencias.

La finalidad es desarrollar las potencialidades del estudiante, actitudes y sentimientos, así como también formarlos para convertirlos en agentes productivo del cambio, del desarrollo individual y social.

El currículo propuesto:

- Busca la formación integral del egresado
- Es lineal, es decir, por objetivos, capacidades y competencias.
- Asegura una correcta distribución de horas, créditos y espacio que posibilite la reflexión comunicación y trabajo colaborativo eficiente.
- Desarrolla un proceso de evaluación sistémico orientado al mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje con acompañamiento y retroalimentación por la toma de decisiones correctas.

3.2.8 El rol de la universidad en la coyuntura actual

Inicialmente, los centros de investigación y educación superior comparten las ideas de universalizar el conocimiento buscando la verdad la que se encuentra en el centro de la vida académica. Por lo tanto, la

comunidad científica y universitaria forman grupos en los que la producción y la transmisión de conocimiento pasan por una serie de obstáculos de tipo social, corporativo y político los que impiden concebir a las instituciones como entidades pensantes ante los ojos del mundo.

Se piensa que, el conocimiento es fundamental en toda sociedad, pero, muy pocos se dedican a estudiar o producir conocimiento como las universidades, los centros científicos o los laboratorios.

Las universidades no reflexionan frente a estos problemas, en todo lugar hay universitarios comprometidos, pero también el currículo universitario ignora las nuevas condiciones de la humanidad, por esta razón los nuevos contextos dan lugar a nuevos paradigmas.

Hablar de nuevos contextos y paradigmas se tomó como un mandato para adaptarse a nuevos vientos, sean estos posmodernos, globalizadores o neoliberales. Tener presente la sociedad-mundo, asumir los nuevos paradigmas conservando los valores universales de la humanidad, estos deben ser los ejes de la universidad actual contando con el apoyo de las tecnologías de la información. La informática y los medios digitales complementan la cultura institucional y académica.

Finalmente diremos que, el rol de la educación universitaria debe estar orientada a los siguientes puntos:

- La formación integral del futuro profesional
- La educación permanente o continua
- La educación y el trabajo deben estar estrechamente ligados.
- La educación y actualización continua.
- Utilizar la tecnología y las herramientas digitales en la comunicación, almacenamiento y recuperación del conocimiento.
- Promover y participar en los programas de extensión.

3.2.9 Carrera Profesional de Licenciado de Educación Física y Deportes

Visión

Ser una carrera que aspira la excelencia en la formación de profesionales, pedagogos, en las carreras de Educación Primaria, Educación Física y Educación Básica Alternativa, procurando el reconocimiento nacional e internacional en el campo de la educación.

Misión

Formar profesionales con sentido humanístico, científico, intercultural, tecnológico y con responsabilidad social, orientada a la competitividad e innovación.

Objetivos

El programa de educación con especialidad de Educación Física — Deportes, presenta los siguientes objetivos académicos:

- Formar educadores humanistas responsables con su entorno, generadores de propuestas creativas y comprometidas en la solución de problemas sociales y ambientales.
- Formar profesionales líderes en educación física; innovadores con valores éticos y responsabilidad social.
- Desarrollar la investigación en el campo pedagógico, metodológico, currículo, medios educativos, gestión de organizaciones educativas, demandas sociales y adopción de tecnologías en los procesos educativos.

Perfil profesional de egreso

El egresado del programa de educación con especialidad de Educación Física y Deporte, posee las siguientes características:

- Compromiso con el aprendizaje permanente, desarrolla proyectos de cambio e innovación en los procesos educativos y sociales, con el enfoque integral y sistémico, enmarcado en los estándares de calidad nacional e internacional.
- Lidera trabajos en equipos y emprende proyectos de servicios educativos, actuando con principios y valores éticos al servicio del país.
- Lidera equipos de investigación social, alineados a las políticas y prioridades del sector educación y del Estado.
- Conduce de manera efectiva los procesos de enseñanza — aprendizaje, los proyectos educativos y sociales en el ámbito institucional y de gobierno, propiciando un ambiente de convivencia, de paz y sostenibilidad.
- Domina y aplica fundamentos de la educación física sobre la EBR en el proceso de enseñanza-aprendizaje
- Aplica fundamentos teóricos metodológicos en el proceso de evaluación de la educación física.
- Maneja bases pedagógicas, metodológicas, curriculares y didácticas en la práctica del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Aplica fundamentos de las ciencias aplicadas al proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, la investigación.
- Desarrolla y evalúa actividades físicas y deportivas a nivel de clubes, instituciones educativas, academias y federaciones deportivas.
- Demuestra habilidades pedagógicas, metodológicas y didácticas en la conducción del proceso de enseñanza, entrenamiento según las etapas de preparación deportiva.
- Aplica técnicas e instrumentos de evaluación de jóvenes deportistas como diagnóstico y pronóstico

Duración de estudio

Los estudios tienen una duración de cinco (5) años, se realizan en un máximo de dos (2) semestres académicos por año.

Tabla 3. Plan de estudio de la especialidad profesional de educación física y deporte

| CICLO | CICLO | CICLO | ciclo | CICLO | VI CICLO | VII CICLO | VIII CICLO | CICLO | X CICLO | |
|---------------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|---|---|-----------|
| LENGUAJE Y COMUNICACION I | LENGUAJE Y COMUNICACION II | LENGUAJE Y COMUNICACION III | LENGUAJE Y COMUNICACION IV | CONOCIMIENTO CIENTIFICO DEL UNIVERSO | FILOSOFIA | EDUCACIÓN ALIMENTARIA IDIOMA I e | REALIDAD E IDENTIDAD NACIONAL IDIOMA II e | GESTIÓN EDUCACIONAL | PRACTICA DOCENTE EN LA COMUNIDAD | |
| INFORMÁTICA | MATEMÁTICA II | BIOLOGIA | ECOLOGIA Y AMBIENTE | GEOGRAFIA DEL PERU Y DEL MUNDO | PROCESO HISTORICO PERUANO Y MUNDIAL | CONSTITUCIÓN Y LEGISLACION EDUCACIONAL | ETICA Y DEONTOLOGIA DOCENTE | PRÁCTICA ADMINISTRATIVA | SEMINARIO DE LA CULTURA FISICA | |
| MATEMÁTICA I | TEORÍA DE LA EDUCACION | TEORÍA CURRICULAR | DIDACTICA GENERAL | EVALUACION EDUCATIVA | ORIENTACION DEL DESARROLLO PERSONAL | PROYECTOS EDUCATIVOS | PRACTICA DOCENTE INTENSIVA | CINEANTROPOMETRIA | EVALUACION DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO | |
| SOCIEDAD, CULTURA Y EDUCACION | PSICOLOGIA GENERAL | PSICOLOGIA DEL DESARROLLO | PSICOLOGIA DEL APRENDIZAJE | PRACTICA DOCENTE, OBSERVACION, ANALISIS Y PLANEAMIENTO | PRACTICA DOCENTE DISCONTINUA | PRACTICA DOCENTE CONTINUA | TALLER DE INVESTIGACION III | PRIMEROS AUXILIOS, HIGIENE Y SALUD | TALLER DE APLICACION DE ELABORACION DE PROYECTOS DEPORTIVOS | |
| ACTIVIDAD I (EDUCACION FISICA) | ACTIVIDAD II (MÚSICA Y DANZAS) | ACTIVIDAD III (ARTES PLASTICAS) | ACTIVIDAD IV TEATRO Y CINE | ACTIVIDAD V (PRODUCTIVAS) | TALLER DE INVESTIGACION I | TALLER DE INVESTIGACION II | JUEGOS, RONDAS Y CANCIONES | SISTEMA DE ENTRENAMIENTO TACTICO | | |
| METODOLOGIA DEL TRABAJO UNIVERSITARIO | BIOQUIMICA Y NUTRICION DEL ESFUERZO FISICO | FISIOLOGIA DEL ESFUERZO FISICO | DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA | DISEÑO Y DESARROLLO CURRICULAR DE LA EDUCACION FISICA | EVALUACIÓN DE LA EDUCACION FISICA | TEORIA Y METODOLOGIA DEL BALONCESTO | ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA DEPORTIVA | METODOS Y TECNICAS DE SELECCION Y ORIENTACION DEPORTIVA | | |
| DESARROLLO Y APRENDIZAJE MOTOR | ATLETISMO. CARRERAS Y SALTOS | GINNASIA EDUCATIVA | TEORÍA Y METODOLOGIA DE LA NATACION | TEORÍA Y METODOLOGIA DEL VOLEIBOL | TEORIAS Y METODOLOGIA DEL FUTBOL | ENTRENAMIENTO DEPORTIVO | PSICOSOCIOLOGIA DE LAS ACTIVIDADES | | | |
| ANATOMIA Y MORFOLOGIA FUNCIONAL | | | | ATLETISMO. LANZAMIENTO Y PRUEBAS COMBINADAS | GINNASIA ARTISTICA | PREPARACION FISICA | | | | |
| CREDITOS 22 | CREDITOS 22 | CREDITOS 22 | CREDITOS 22 | CREDITOS 22 | CREDITOS 22 | CREDITOS 25 | CREDITOS 25 | CREDITOS 18 | CREDITOS 16 | TOTAL 216 |

Nota: Como se puede observar en la malla curricular en la formación del profesor de educación física existen 26 asignaturas dedicadas a la especialidad donde el estudiante está en permanente actividad física, práctica de ejercicio y desarrollando una actividad deportiva con miras a una ulterior especialización.

3.2.10. Carrera profesional de licenciado de tecnología

Visión

Promover el desarrollo de la investigación científica y tecnológica, orientado a la resolución de problemas socio-productivos del país, formar profesionales investigadores comprometidos con el mejoramiento de la calidad de servicio de formación profesional en consonancia con las necesidades del entorno socio-educativo y el desarrollo sostenible del país, a través de la gestión administrativa y servicio académico de excelencia en la Facultad y en la UNE EG y V.

Misión

Formar profesionales con sentido humanístico, científico, intercultural, tecnológico y con responsabilidad social, orientada a la competitividad e innovación.

Objetivos

El programa de educación con especialidad de Telecomunicaciones e Informática, presenta los siguientes objetivos académicos:

- Formar educadores responsables, generadores de propuestas creativas y comprometidas en la solución de problemas sociales y ambientales.
- Formar profesionales líderes innovadores en la educación tecnológica, con valores éticos y responsabilidad social.
- Desarrollar investigación en el campo pedagógico, metodológico, currículo, medios educativos, gestión de organizaciones educativas y tecnológicas en los procesos educativos.
- Promover los modelos pedagógicos, de gestión, de investigación, de formación, de tecnología curricular y de práctica docente.

Perfil profesional del egreso

El egresado del programa de educación con especialidad de Telecomunicaciones e Informática, posee las siguientes características:

- Desarrolla proyectos de cambio e innovación en los procesos educativos y sociales, con el enfoque integral y sistémico, enmarcado en los estándares de calidad nacional e internacional.
- Lidera equipos de investigación social, alineados a las políticas y prioridades del sector educación y del Estado.
- Lidera trabajos en equipos y emprende proyectos de servicios educativos, actuando con principios y valores éticos al servicio del país.
- Dirige equipos de investigación social alineados a las políticas y prioridades del sector educativo y del Estado.
- Conduce de manera efectiva los procesos de enseñanza — aprendizaje, los proyectos educativos y sociales propiciando un ambiente de convivencia, de paz y sostenibilidad institucional y de gobierno.
- Conoce los fundamentos de las telecomunicaciones e informática incorporando los procesos de planificación, de gestión, de enseñanza — aprendizaje y evaluación de impacto en relación a los cambios sociales.
- Dirige proyectos en el área de tecnología, de las telecomunicaciones e informática mediante los trabajos en equipos colaborativos y participa en las actividades de evaluación, operación, mantenimiento, equipos, sistemas y servicios con principios y valores éticos al servicio del país.

Duración de estudio

Los estudios tienen una duración de cinco (5) años, se realizan en un máximo de dos (2) semestres académicos por año.

Tabla 4. Plan de estudio de la especialidad profesional de Tecnología

| CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | VI CICLO | VII CICLO | VIII CICLO | CICLO | X CICLO | |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|-------------------------------|--|--|--------------|
| LENGUAJE Y COMUNICACIÓN I | LENGUAJE Y COMUNICACIÓN II | LENGUAJE Y COMUNICACIÓN III | LENGUAJE Y COMUNICACIÓN IV | CONOCIMIENTO CIENTÍFICO DEL UNIVERSO | FILOSOFÍA | EDUCACIÓN ALIMENTARIA | REALIDAD E IDENTIDAD NACIONAL | GESTIÓN EDUCACIONAL | PRÁCTICA DOCENTE EN LA COMUNIDAD | |
| | | | | | | IDIOMA I (e) | IDIOMA II (e) | | | |
| INFORMÁTICA | MATEMÁTICA II | BIOLOGÍA | ECOLOGÍA Y AMBIENTE | GEOGRAFÍA DEL PERÚ Y DEL MUNDO | PROCESO HISTÓRICO PERUANO Y MUNDIAL | PROYECTOS EDUCATIVOS | ÉTICA Y DEONTOLOGÍA DOCENTE | PRÁCTICA ADMINISTRATIVA | INTRODUCCIÓN A LA ADMINISTRACIÓN Y AUDITORÍA DE SERVICIOS TELEINFORMÁTICOS | |
| MATEMÁTICA I | TEORÍA DE LA EDUCACIÓN | TEORÍA CURRICULAR | DIDÁCTICA GENERAL | EVALUACIÓN EDUCATIVA | ORIENTACIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL | CONSTITUCIÓN Y LEGISLACIÓN EDUCACIONAL | PRACTICA DOCENTE INTENSIVA | TELEFONÍA | PROYECTOS TECNOLÓGICOS | |
| SOCIEDAD, CULTURA Y EDUCACIÓN | PSICOLOGÍA GENERAL | PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO | PSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE | PRACTICA DOCENTE: OBSERVACIÓN, ANÁLISIS Y PLANEAMIENTO | PRÁCTICA DOCENTE DISCONTINUA | PRÁCTICA DOCENTE CONTINUA | TALLER DE INVESTIGACIÓN III | LENGUAJE DE PROGRAMACIÓN ORIENTADO A OBJETOS | SISTEMAS DE COMUNICACIÓN SATELITAL Y MICROONDAS | |
| ACTIVIDAD I (EDUCACIÓN FÍSICA) | ACTIVIDAD II (MÚSICA Y DANZAS) | ACTIVIDAD III (ARTES PLÁSTICAS) | ACTIVIDAD IV (TEATRO Y CINE) | ACTIVIDAD V (PRODUCTIVAS) | TALLER DE INVESTIGACIÓN I | TALLER DE INVESTIGACIÓN II | DESARROLLO DE SOFWARE | | | |
| METODOLOGÍA DEL TRABAJO UNIVERSITARIO | ANÁLISIS DE CIRCUITOS ELÉCTRICOS | CIRCUITOS ELECTRÓNICOS I | ESTADÍSTICA GENERAL | CIRCUITOS DIGITALES II | TELECOMUNICACIONES I | BASES DE DATOS | AUTOMATIZACIÓN Y CONTROL | FORMULACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROYECTOS | REDES Y TRANSMISIÓN DE DATOS | |
| CÁLCULO I | CÁLCULO II | LENGUAJE Y PROGRAMACIÓN | CIRCUITOS DIGITALES | OPTOELECTRÓNICA | SISTEMAS OPERATIVOS | TELECOMUNICACIONES II | SISTEMAS DE TELEVISIÓN | | | |
| FÍSICA ELECTRÓNICA | | | CIRCUITOS ELECTRÓNICOS II TELECOMUNICACIONES | DIDÁCTICA DE LA ESPECIALIDAD | RADIOPROPAGACIÓN Y ANTENAS | LÍNEAS DE TRANSMISIÓN | | | | |
| CRÉDITOS 22 | CRÉDITOS 22 | CRÉDITOS 22 | CRÉDITOS 22 | CRÉDITOS 22 | CRÉDITOS 22 | CRÉDITOS 25 | CRÉDITOS 25 | CRÉDITOS 18 | CRÉDITOS 16 | TOTAL 216 |

Nota: Como se puede observar en la malla curricular en la formación del profesor de educación tecnológica solo cuenta con un solo curso relacionado a la actividad física y ejercicio.

3.3. Marco conceptual

Afecto positivo

Estado emocional donde predominan las emociones positivas en un momento determinado.

Bienestar psicológico

Percepción subjetiva, relativamente estable de la calidad de vida de una persona en función a la satisfacción existencial ante las diversidades materiales, emocionales y de salud.

Bienestar subjetivo

Percepción subjetiva de un individuo sobre su grado de satisfacción y complacencia con aspectos globales de su existencia, en los que predominan las emociones positivas.

Estudiante universitario

Persona que estudia en una universidad, determinada carrera profesional, de acuerdo a un plan de estudio establecido.

Estudiante de la carrera de la Educación Física y Deportes

Persona que cursa estudio universitario correspondiente a la especialidad de Educación Física y Deportes, de acuerdo a un currículo formativo y perfil específico.

Estudiante de la carrera Educación Tecnológica

Persona que cursa estudio universitario correspondiente a la especialidad de Educación Tecnológica, de acuerdo a un currículo formativo y perfil específico.

Formación universitaria

Conjunto de acciones académicas que se desarrollan en una universidad, de manera sistemática, formal y evaluativa, conducentes al logro de una carrera profesional en función a una visión y currículo determinado.

Satisfacción con la vida

Grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida evidenciado en sus emociones y sentimientos en función de lo vivido y a sus perspectivas y opciones para el futuro.

IV. METODOLOGÍA

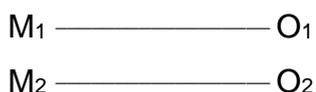
4.1. Tipo y nivel de investigación

La investigación realizada fue de tipo no-experimental, descriptiva y transeccional. Es no-experimental en la medida que no se van a realizar manipulación de variables. Según Hernández y Mendoza (2018, p. 178), *“Los diseños transeccionales descriptivos indagan la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una población; son estudios puramente descriptivos”*.

Asimismo, se enmarca en el enfoque cuantitativo no-experimental, nivel descriptivo y de naturaleza básica.

4.2. Diseño de la Investigación

Se utilizó el diseño de investigación descriptivo comparativo. Según Sánchez y Reyes (2015, p.120) *“Consiste en recolectar información en dos o más muestras con el propósito de observar el comportamiento de una variable, tratando de “controlar” estadísticamente otras variables que se considera pueden afectar las variables estudiada (variable dependiente)*



Donde M_1 , M_2 , representan a cada una de las muestras; O_1 , O_2 la información (observaciones) recolectada en cada una de dichas muestras. Los O_1 y O_2 en la parte lateral del diagrama nos indican las comparaciones que se llevan a cabo entre cada una de las muestras, pudiendo estas observaciones, resultados o información ser: iguales (=), diferentes (\neq), o semejantes (\sim) con respecto a la otra.

En el caso específico de nuestra investigación M_1 estuvo conformada por los estudiantes de Educación física y deporte y M_2 por los estudiantes de Educación Tecnológica.

4.3. Población - muestra

Población

La población de estudio estuvo conformada de 474 estudiantes, de ambos sexos, de las carreras de Educación Física y Deportes y Educación Tecnológica matriculados en el sexto, octavo y décimo ciclo correspondientes al semestre académico 2020-II en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Tabla 5.

Distribución de la población de estudio

| Formación universitaria | Totales |
|------------------------------------|----------------|
| Educación Física y Deportes | 258 |
| Educación Tecnológica | 216 |
| Total general | 474 |

Muestra

De dicha población se seleccionó una muestra representativa mediante la técnica de muestreo aleatorizado por afijación proporcional en función al tamaño poblacional de las carreras de estudio.

El tamaño de la muestra fue calculado mediante la siguiente fórmula (Sierra- Bravo, 1994)

$$n = \frac{Z^2 PQN}{E^2 (N - 1) + Z^2 PQ} =$$

Donde:

n = tamaño de la muestra necesaria

$$Z^2 = (1.96)^2$$

P = Probabilidad de que el evento no ocurra 50%

E = 0.05 o 5%

N = Tamaño de la población

Afijación proporcional

$$N_1: \frac{n}{N}$$

Población = 474

Muestra = 212

La cantidad de la muestra se determinó por afijación proporcional aplicando la siguiente fórmula:

$$N_1 = \frac{n}{N} N_1$$

Reemplazando tenemos:

Educación Física y Deportes

$$N_1 = \frac{212}{474} * 258$$

$$N_1 = 115$$

Educación Tecnológica

$$N_1 = \frac{212}{474} * 216$$

$$N_1 = 97$$

Tabla 6.

Distribución de la Muestra

| Formación | F | % |
|----------------------------|------------|---------------|
| Universitaria | | |
| Educación Física y deporte | 115 | 54.25 |
| Educación Tecnológica | 97 | 45.75 |
| T O T A L | 212 | 100.00 |

De acuerdo a los cálculos realizados sobre el tamaño de la muestra, la muestra definitiva estuvo constituida por 212 estudiantes 115 del programa formativo de educación física y deportes y 97 del programa formativo de educación tecnológica. Sin embargo, se trabajó con 143 estudiantes de Educación Física y deporte y 120 estudiantes de Educación Tecnológica en función a las respuestas obtenidas a través del formulario Google Forms enviados a los participantes, haciendo un total de 263.

4.4. Hipótesis general y específicas

Hipótesis General

Existen diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo entre estudiantes de formación universitaria diferenciada de una universidad pública de Lima.

Hipótesis Específicas

H1. Existe diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo, dimensión: satisfacción con la vida, entre estudiantes universitarios de Educación física y deporte y Educación tecnológica.

H2. Existe diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo, dimensión: afecto positivo entre estudiantes universitarios de Educación física y deporte y Educación tecnológica.

4.5. Identificación de variables

V1. Nivel de bienestar subjetivo

Definición conceptual:

Percepción subjetiva de un individuo sobre su grado de satisfacción y complacencia con aspectos globales de su existencia en la que predominan las emociones positivas.

Definición Operacional:

Nivel de satisfacción y complacencia existencial percibido por un individuo en función a las dimensiones: satisfacción con la vida y afecto positivo medidas mediante la escala EBS 20 de Calleja y Mason (2019)

V2. Formación universitaria diferenciada: educación física y deporte y educación tecnológica.

Definición conceptual:

Conjunto de acciones académicas que se desarrolla en una universidad de manera sistemática, formal y evaluativa conducente al logro de una carrera profesional en función a una visión y currículo determinado.

Definición operacional:

Proceso de formación académico-profesional conducente al logro de una carrera profesional correspondiente a la especialidad de educación física y deporte y educación tecnológica. De acuerdo a un plan de estudio de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

4.6. Operacionalización de variables

Tabla 7.

Operacionalización de las variables

| Variable | Dimensión | Indicador |
|--|---|---|
| V1. Nivel de bienestar subjetivo | - Satisfacción con la vida - Afecto positivo | Respuesta a los reactivos del 1 al 10 de la escala EBS 20 (Calleja y Mason 2019) Respuesta a los reactivos del 11 al 20 de la escala EBS 20 (Calleja y Mason 2019) |
| V.2 Formación Universitaria diferenciada | - Educación física y deporte - Educación tecnológica | Respuesta a los datos generales de la escala |

4.7. Recolección de datos

Técnicas

Se utilizó las siguientes técnicas:

- Análisis documental, pues, se seleccionó y sistematizó información pertinente sobre el tema de estudio en fuentes primarias y secundarias, en formato impreso y digital.

- Psicométrica en la medida que se utilizó una escala de medición del bienestar subjetivo con adecuados criterios de validez y confiabilidad.

Instrumento

El instrumento utilizado fue la Escala de bienestar subjetivo (EBS-20) de Calleja y Mason (2020), cuyo propósito es evaluar los componentes de satisfacción con la vida y el afecto positivo. Consta de 20 reactivos, 10 por cada componente.

Para el componente satisfacción con la vida, las opciones de respuesta son: En desacuerdo (1), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (2), De acuerdo (3), Muy de acuerdo (4), Bastante de acuerdo (5), Totalmente de acuerdo (6)

Para el componente afecto positivo: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Muchas veces (4), Casi siempre (5) y Siempre (6).

La escala de Bienestar Subjetivo según las autoras cuenta con evidencias de validez factorial de .969 y confiabilidad de .970. Resultados que la habilitan para ser un instrumento de elección de bienestar subjetivo.

Para su aplicación, dicho instrumento adoptó el formato del formulario Google Forms que fue enviado a todos los participantes de la población de estudio

V. RESULTADOS

En este capítulo se presentan, analizan y discuten los resultados del proceso estadístico concernientes a los objetivos e hipótesis del estudio.

5.1. Presentación e interpretación de los resultados.

5.1.1. Nivel de Bienestar Subjetivo: Satisfacción con la Vida de los estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana que reciben formación académica en Educación Física y Deporte.

El nivel predominante de Satisfacción con la vida, se determinó después de realizar el cálculo de las frecuencias y porcentajes de los estudiantes que se sitúan en cualquiera de los siguientes cinco niveles: Muy alto (51-60 puntos); Alto (41-50 puntos), Medio (31 – 40 puntos), Bajo (21-30 puntos) y muy bajo (10 – 20 puntos). Hechas estas operaciones, se determinó la existencia de este nivel utilizando la prueba estadística no paramétrica Chi cuadrado (χ^2) de homogeneidad bajo la hipótesis estadística nula que los estudiantes se distribuyen por igual en cada una de los niveles, es decir, que no hay algún nivel relevante.

Tabla 8.

Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación Física y Deportes en los niveles de Satisfacción con la vida.

| Niveles | f | % |
|----------------|------------|------------|
| Muy alto | 55 | 38,5 |
| Alto | 52 | 36,4 |
| Medio | 35 | 24,5 |
| Bajo | 1 | 0,6 |
| Muy bajo | 0 | 0,0 |
| Total | 143 | 100 |

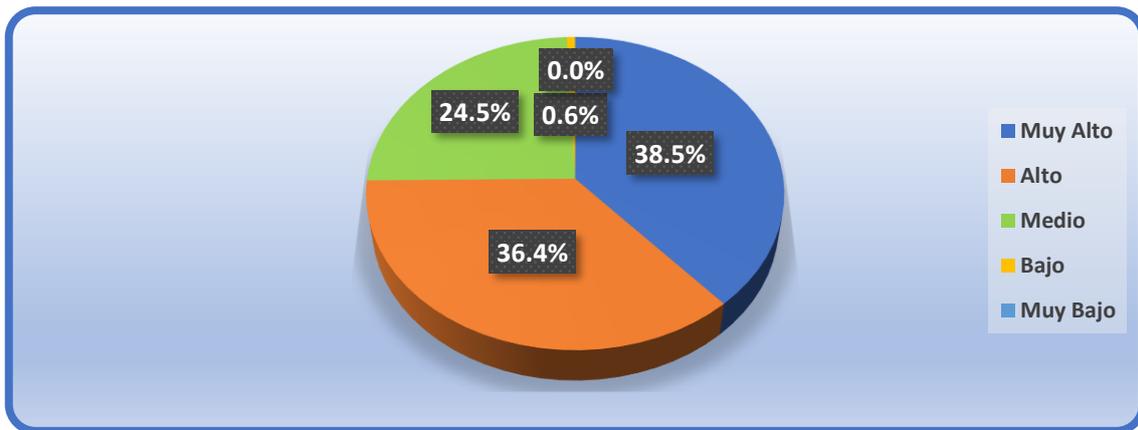


Figura 2. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación Física y Deportes en los niveles de Satisfacción con la vida

En la tabla 8 se observa que un mayor porcentaje de estudiante de Educación Física comunica tener un nivel muy alto de satisfacción con la vida: el 38,5% de ellos, prácticamente 4 de cada 10 estudiantes de esta especialidad se ubica en este nivel. Si se les adiciona los estudiantes que se sitúan en el nivel alto (36,4%), se tiene que los estudiantes de ambos niveles representan el 74,9 del total de los estudiantes. En otros términos, el 75% ó 3 de cada 4 estudiantes comunica sentir una satisfacción con la vida que va de un nivel alto a muy alto. Por otro lado, en el nivel medio se ubica el 24,5%, y, lo resaltante, ninguno de los estudiantes se sitúa en un nivel muy bajo, además una cantidad ínfima se sitúa en el nivel bajo (n=1 o el 0,7%). Puede decirse que no hay estudiante de educación física de la muestra examinada que comunique tener un nivel que va de bajo a muy bajo de satisfacción con la vida.

Tabla 9.*Satisfacción con la vida: Estudiantes de Educación física y deportes**Prueba Chi cuadrado (χ^2)*

| Niveles | n observado | n esperado | Residuo |
|----------------|--------------------|-------------------|----------------|
| Muy alto | 55 | 35,8 | 19,3 |
| Alto | 52 | 35,8 | 16,3 |
| +Medio | 35 | 35,8 | -,8 |
| Bajo | 1 | 35,8 | 34,8 |
| Muy bajo | 0 | 0,0 | 0,0 |
| Total | 143 | | |

| | | |
|-------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| $\chi^2 = 51,545$ | Grados de libertad= 3 | Nivel de significación $P = 0,000$ |
|-------------------|-----------------------|---------------------------------------|

En la tabla 9 se observa que el valor de la prueba $\chi^2=(51,545)$ alcanza un nivel de significación muy significativo $p = 0,001$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula que los estudiantes de educación física se distribuyen por igual en todos los niveles de expresión de la satisfacción con la vida. Existe un nivel preponderante que caracteriza a este grupo: el nivel muy alto de satisfacción con la vida.

5.1.2. Nivel de Bienestar Subjetivo: Satisfacción con la vida de los estudiantes de una Universidad Pública de Lima que reciben formación académica en Tecnología.

De manera similar al procedimiento seguido en los estudiantes de Educación Física y Deportes, se procedió con el análisis concerniente a la variable Satisfacción con la vida en los estudiantes de Tecnología.

Tabla 10.

Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Satisfacción con la vida.

| Niveles | F | % |
|--------------|------------|------------|
| Muy alto | 11 | 9,2 |
| Alto | 43 | 35,8 |
| Medio | 22 | 18,3 |
| Bajo | 38 | 31,6 |
| Muy bajo | 6 | 5,0 |
| Total | 120 | 100 |

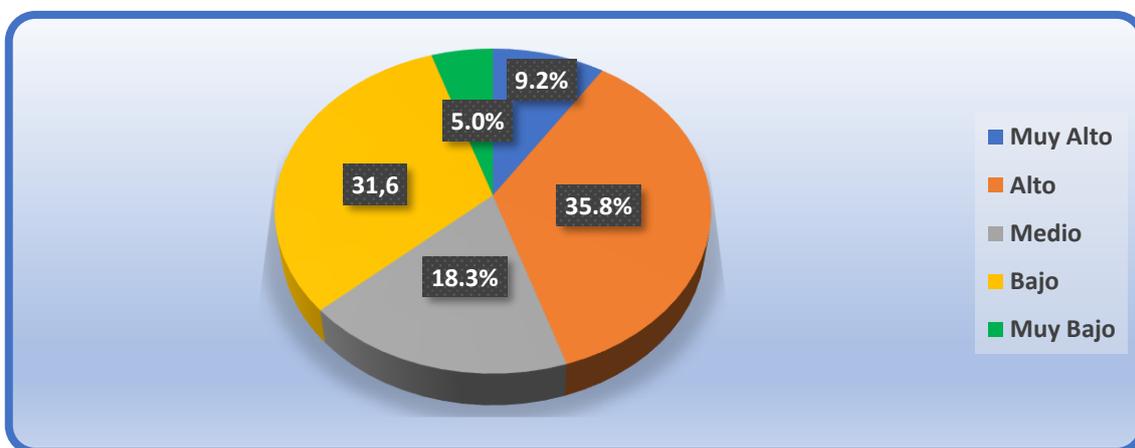


Figura 3. *Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Satisfacción con la vida*

En la tabla 10 se observa que un mayor porcentaje de estudiante de Tecnología comunica tener un nivel alto de satisfacción con la vida: el 35,8% de ellos, en tanto que el 9,2% se sitúa en el nivel muy alto. Por otra parte, en el nivel medio se ubica el 18,3%, y en el nivel bajo se sitúa el 31,6% y en el muy bajo el 5%. En estos dos últimos niveles se ubica el 36.6% de los estudiantes de Tecnología. Entonces, puede decirse que prácticamente 4 de cada 10 de estos estudiantes comunican tener un nivel de satisfacción con la vida que va de bajo a muy bajo.

Tabla 11.

Satisfacción con la vida: Estudiantes de Tecnología Prueba Chi cuadrado (χ^2)

| Niveles | n observado | n esperado | residuo |
|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| Muy alto | 11 | 24,0 | -13,0 |
| Alto | 43 | 24,0 | 19,0 |
| Medio | 22 | 24,0 | -2,0 |
| Bajo | 38 | 24,0 | 14,0 |
| Muy bajo | 6 | 24,0 | -18,0 |
| Total | 120 | | |
| | $\chi^2 = 43,917$ | Grados de libertad= 4 | Nivel de significación $P = 0,000$ |

Se observa en la tabla 11 que al valor de la prueba $\chi^2=(43,917)$ le corresponde un nivel de significación muy significativo $p = 0,001$. Por ende, se rechaza la hipótesis nula que los estudiantes de Tecnología se distribuyen de la misma manera en todos los niveles de presentación de la satisfacción con la vida. En consecuencia, existe un nivel preponderante que caracteriza a este grupo: el nivel alto de satisfacción con la vida.

5.1.3 Nivel de Bienestar Subjetivo: Afecto positivo en estudiantes de una Universidad Pública de Lima que reciben formación académica en Educación física y Deportes.

Tabla 12.

Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación física y deportes en los niveles de Afecto positivo.

| Niveles | f | % |
|--------------|------------|------------|
| Muy alto | 72 | 50,3 |
| Alto | 51 | 35,7 |
| Medio | 16 | 11,2 |
| Bajo | 4 | 2,8 |
| Muy bajo | 0 | 0,0 |
| Total | 143 | 100 |

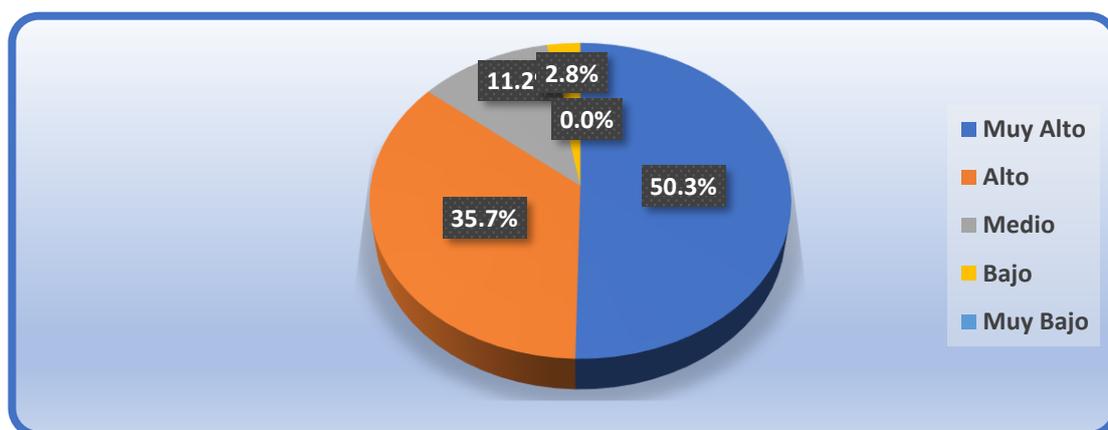


Figura 4. *Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación Física y Deportes en los niveles de Afecto positivo*

En la tabla 12 se observa que un mayor porcentaje de estudiante de Educación Física comunica tener un nivel muy alto de afecto positivo: 50,3% o 5 de cada 10 estudiantes de esta carrera manifiesta tener este nivel de afecto positivo. Si se adiciona los estudiantes que se sitúan en el nivel alto (35,7%), se tiene que los estudiantes de ambos niveles representan el 86,0 del total; en otros términos, el 80% ó 8 de cada 10 estudiantes comunica un afecto positivo que va de un nivel alto a muy alto. Por otra parte, en el nivel medio se ubica el 11,2%, mientras apenas

un 2,8% se sitúa en el nivel bajo, no observándose algún estudiante en el nivel muy bajo. Puede decirse que es una cantidad pequeñísima de estudiantes de Educación Física y Deportes que comunique tener un nivel bajo de Afecto positivo.

Tabla 13.

Afecto positivo: Estudiantes de Educación física

Prueba Chi cuadrado (χ^2)

| Niveles | n observado | n esperado | residuo |
|----------------|--------------------|-------------------|----------------|
| Muy alto | 72 | 35,8 | 36,3 |
| Alto | 51 | 35,8 | 15,3 |
| Medio | 16 | 35,8 | -19,7 |
| Bajo | 4 | 35,8 | -31,7 |
| Muy bajo | 0 | 0,0 | 0,0 |
| Total | 143 | | |

$\chi^2 = 82,371$

Grados de libertad= 3

Nivel de significación
 $P = 0,000$

Se observa en la tabla 13 que el valor de la prueba $\chi^2=(82,371)$ es estadísticamente muy significativo ($p=0.001$), por lo que se rechaza la hipótesis nula que los estudiantes de educación física se distribuyen por igual en todos los niveles de expresión del Afecto positivo. Existe un nivel preponderante que es característico de este grupo: el nivel muy alto de afecto positivo.

5.1.4 Nivel de Bienestar Subjetivo: Afecto positivo en estudiantes de una Universidad Pública de Lima que reciben formación académica en Tecnología.

Tabla 14.

Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Afecto positivo.

| Niveles | f | % |
|----------------|------------|------------|
| Muy alto | 52 | 43,3 |
| Alto | 19 | 15,8 |
| Medio | 26 | 21,7 |
| Bajo | 20 | 16,7 |
| Muy bajo | 3 | 2,5 |
| Total | 120 | 100 |

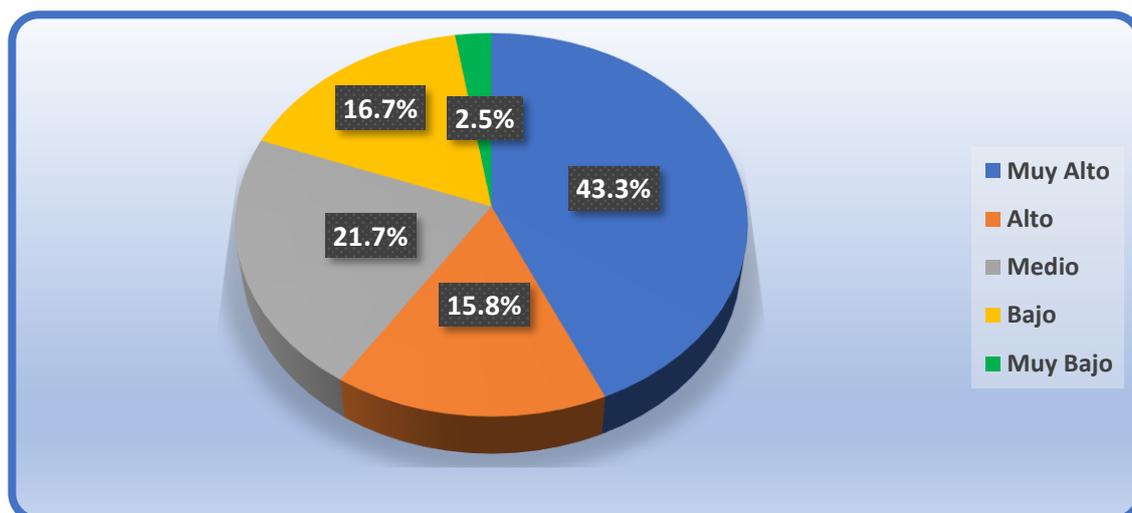


Figura 5. *Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Afecto positivo*

En la tabla 14 se observa que un mayor porcentaje de estudiante de Tecnología se ubica en el nivel muy alto de afecto positivo: 43,3% o 4 de cada 10 estudiantes de esta especialidad, en tanto que 15,8% se sitúa en el nivel alto, y el 21,7% en el nivel medio. Por otro lado, en los niveles bajo y muy bajo de Afecto positivo se ubican el 16,7%,y el 2,5%, respectivamente, de los estudiantes de Tecnología.

Tabla 15.*Afecto positivo: Estudiantes de Tecnología**Prueba Chi cuadrado (χ^2)*

| Niveles | n observado | n esperado | residuo |
|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| Muy alto | 52 | 24,0 | 28,0 |
| Alto | 19 | 24,0 | -5,0 |
| Medio | 26 | 24,0 | 2,0 |
| Bajo | 20 | 24,0 | -4,0 |
| Muy bajo | 3 | 24,0 | -21,0 |
| Total | 120 | | |
| | $\chi^2 = 52,917$ | Grados de libertad= 4 | Nivel de significación $P = 0,000$ |

Se observa en la tabla 15 que el valor de la prueba $\chi^2=(52,917)$ es estadísticamente muy significativo ($p=0.001$), por tanto, se rechaza la hipótesis estadística que los estudiantes de tecnología se distribuyen de idéntica manera en todos los niveles de Afecto positivo. Existe un nivel preponderante que es característico de este grupo: el nivel muy alto de afecto positivo.

5.1.5 Diferencias en el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo entre los estudiantes de formación académica en educación física y deportes y de educación tecnológica.

5.1.5.1 Diferencias en el nivel de satisfacción con la vida entre los estudiantes de educación física y deportes y los estudiantes de educación tecnológica.

En vista que el ser estudiante de educación física y deporte o de tecnología es una variable nominal categórica, como también lo es la satisfacción con la vida, se empleó el estadístico χ^2 de independencia para establecer la diferencia entre las distribuciones de los dos grupos en los niveles de satisfacción con la vida, bajo la hipótesis nula estadística (H_0) que no existe diferencia (o asociación) entre las distribuciones de los dos grupos en satisfacción con la vida. Este estadístico sólo indica si la diferencia hallada es o no estadísticamente significativa, por lo que también se calculó el residuo estandarizado de Pearson que compara las diferencias de las frecuencias observadas y las esperadas en cada nivel y que se distribuye normalmente. Por tanto, valores mayores que 2 en valor absoluto indican claramente que la frecuencia de las celdas no se ajusta a un modelo en el que se supone independencia entre las variables con un nivel de significación del 0,05 o un nivel de confianza del 95%.

Tabla 16.

Diferencias entre los estudiantes de Educación física y deportes y de Tecnología en Satisfacción con la vida: Prueba Chi cuadrado (χ^2)

| Niveles de Satisfacción con la vida | Educación física y deportes | Tecnología | Total |
|--|------------------------------------|------------------------------|--------------|
| Muy alto | 55 (38.5%) Residuo: 5,5 | 11 (9,2%) Residuo: -5,5 | 66 |
| Alto | 52 (36,4%) Residuo: 0,10 | 43 (35,8%) Residuo: -0,10 | 95 |
| Medio | 35 (24.5%) Residuo: 1.20 | 22 (18,3%) Residuo: -1,20 | 57 |
| Bajo | 1 (0,7%) Residuo: -7,0 | 38 (31,7%) Residuo: 7,0 | 39 |
| Muy bajo | 0 (0%) Residuo: -2.7 | 6 (5.6%) Residuo: 2,7 | 6 |
| Total | 143 | 120 | 263 |

$\chi^2 = 72,799$
Grados de libertad: 4
Nivel de significación:
 $P = 0.000$

En la Tabla 16 se observa que el valor de la prueba χ^2 (72,799) alcanza un nivel de significación estadísticamente muy significativo ($p = 0,000$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula que ambos grupos presentan similar nivel de satisfacción con la vida. Por su lado, el residuo estandarizado indica que de una manera estadísticamente muy significativa hay más estudiantes de educación física que de tecnología en el nivel muy alto de satisfacción con la vida; y mucho menos estudiantes de esta carrera, en comparación con los de tecnología, tanto en el nivel bajo como muy bajo de la referida modalidad de satisfacción.

Tabla 17.

Diferencias entre los estudiantes de Educación física y deportes y de Tecnología en Afecto positivo

Prueba Chi cuadrado (χ^2)

| Niveles de Satisfacción con la vida | Educación física y deportes | Tecnología | Total |
|--|------------------------------------|-----------------------------|--------------|
| Muy alto | 72 (50,3%) Residuo: 1,1 | 52 (43,3%) Residuo: -1,1 | 124 |
| Alto | 51 (31,7%) Residuo: 3,6 | 19 (15,8%) Residuo: -3,6 | 70 |
| Medio | 16 (11,2%) Residuo: -2,3 | 26 (21,7%) Residuo: 2,3 | 42 |
| Bajo | 4 (2,8%) Residuo: -3,9 | 20 (16,7%) Residuo: 3,9 | 24 |
| Muy bajo | 0 (0%) Residuo: -1,9 | 3 (2,5%) Residuo: 1,9 | 3 |
| Total | 143 | 120 | 263 |

$\chi^2 = 32,136$ Nivel de
Grados de libertad: 4 significación:
 $P= 0.000$

Se observa en la tabla 17 que la prueba χ^2 (22,136) tiene un resultado estadísticamente muy significativo ($p = 0,000$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula que ambos grupos presentan similar nivel de afecto positivo, son diferentes. El residuo estandarizado señala que de una manera estadísticamente muy significativa hay más estudiantes de educación física que de tecnología en el nivel alto de afecto positivo; y, más de tecnología en los niveles medio y bajo de esa modalidad de afecto.

VI. ANALISIS DE RESULTADOS

En el presente acápite se analizan e interpretan los resultados obtenidos estadísticamente en función a los objetivos e hipótesis enunciadas

6.1 Análisis descriptivo de los resultados

De acuerdo a los datos contenidos en la tabla 8 sobre frecuencias y porcentajes de los estudiantes de educación física y deporte en los niveles de satisfacción con la vida, podemos observar que el 38,5 % de los sujetos de la muestra se ubican en un nivel muy alto de satisfacción, seguido de un 36,4 % de nivel alto y un 24,5% en el nivel medio estos datos evidencian que la gran mayoría de los sujetos de estudio presentan un nivel alto y muy alto de satisfacción con la vida.

Este hallazgo es coherente con estudios reportados por Barrantes-Brais, y Ureña – Bonilla (2015); Ramírez (2020) y Alvarado (2019) así como con información reportadas en fuentes bibliográficas y hemerográficas sobre el impacto de la actividad física, el ejercicio y el deporte en los estados afectivos de quienes lo practican y por ende en la salud mental positiva, (Mahecha. 2019, Blázquez.; Corte-Real; Días. y Fonseca, 2009; Cabezas, 2015). Asimismo, el hallazgo coincide con el estudio de Ramírez (2020), considerando, el bienestar subjetivo como unos de los componentes y expresión de la salud mental positiva, o enfoque salugénico (Casullo, 2005), derivados del aporte de la psicología positiva cuyo propósito es el desarrollo de las potencialidades humanas (Casullo, 2008).

En relación a la tabla 10 de frecuencias y porcentajes de los estudiantes de tecnología en los niveles de satisfacción con la vida observamos que el 35.8% de sujetos de la muestra se encuentran en un nivel alto de satisfacción con la vida seguido de 31.6 % se encuentra en un nivel bajo considerando, el 18.3% de sujetos de la muestra se

encuentran en un nivel medio y el 9.2% en muy alto, además un 5.0 % de sujetos de la muestra con un nivel muy bajo.

De lo anteriormente expuesto se aprecia en forma comparativa la diferencia entre la formación en educación física y deporte y la formación tecnológica. Confirmándose lo expuesto en líneas anteriores en cuanto a la influencia positiva y benéfica de la actividad física y el deporte. El hallazgo, referente a los resultados por parte de los estudiantes de educación tecnológica cuya explicación se fundamenta en estudios reportados sobre el sedentarismo y la poca frecuencia o desarrollo de actividades física y deportiva no sistemáticas ni reguladas como es el caso de los estudiantes de educación tecnológica (Bolaños, 2020; Urrea, Barbosa, 2018).

6.2 Comparación resultados con marco teórico

El análisis estadístico realizado para la contrastación de hipótesis específicas, de nuestro estudio, arroja la existencia de diferencias significativas entre los estudiantes de educación física y deporte y los de educación tecnológica, a favor de los estudiantes de educación física y deporte, tanto para la dimensión: satisfacción con la vida como para la dimensión: afecto positivo, como se observa en las tablas 11 y 13.

Dicho hallazgo confirma lo reportado en estudios realizados por Migres – Chacaltana, Salvo Garrido, Denegri y Riquelme Zavala (2019). Los mismos que son congruentes con la literatura consultada al respecto. Donde se da cuenta de los beneficios de la actividad física y el deporte en la salud mental y en la percepción de bienestar general y subjetivo. Vale decir, en la satisfacción con la vida y el afecto positivo. Entendido, éste último, como el estado psíquico compuesto por emociones positivas, como la alegría, el buen humor, el optimismo, el entusiasmo y el placer. El mismo que conlleva beneficios comportamentales, como incremento de la motivación, energía, deseos de pertinencia, deseo de afiliación, éxito, etc (Ávila, 2016), como biomédicos verbigracia en la regulación de

enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y la hipertensión arterial (Alvarado, Carrillo y Ruiz, 2015; Gutierrez,2019).

Al respecto, Mahecha (2019) explica dicho beneficio a partir de los cambios neurofisiológicos que ocurren en el cerebro cuando se practica actividad física sostenida y especialmente el ejercicio o deporte sistemático y regulado mejorando los estados de humor negativo y disminuyendo los niveles de los diferentes tipos de estrés psicológico.

Específicamente Mahecha (2019) afirma: “...los efectos de la actividad física van mucho más allá que aumentar las endorfinas que generan la sensación de bienestar después de la práctica de ejercicio físico, esta sustancias han sido relacionadas a una serie de efectos fisiológicos y psicológicos que incluyen cambiar de humor y de percepción del dolor, así como crear la famosa “euforia del ejercicio.... “(p. 46).

De igual manera resulta pertinente enfatizar que el efecto del ejercicio no es solo directo, por su impacto en las funciones cerebrales, sino también, indirecto al mejorar aspectos de salud como la dieta, el estrés crónico, el sueño, la depresión, la ansiedad y la reducción en enfermedades crónicas no trasmisibles que impactan negativamente las funciones neurocognitivas. Amén, de los efectos positivos en los procesos y funciones cognitivas evidenciados en estudios donde se encuentra que, el ejercicio regular está asociados con un mejor desempeño académico en niños y adolescentes y un proceso cognitivo más rápido y eficiente de adultos (Reloba, Chiroso, y Reigal ,2016).

De otro lado, es pertinente hacer un comentario sobre las diferencias existentes en las estructuras curriculares, tanto de la educación física y deporte y de la educación tecnológica, conforme a lo expuesto en el marco teórico. Así, en el currículo formativo de la educación física y deporte, ubicamos 26 asignaturas, relacionadas con la actividad física, deporte y recreación; en contraposición con el currículo

de formación tecnológica donde se ubican dos asignaturas referidas a la actividad física y deporte.

El logro del perfil de egreso de un estudiante de la carrera de educación física y deporte, conlleva el desarrollo de todas las asignaturas consignadas en el plan de estudio cuya concretización es básica y mayoritariamente en espacios abiertos, al aire libre y en contacto con la naturaleza en los cuales transcurren el mayor tiempo de su formación académico profesional.

Situación contraria, ocurre con la concretización de los planes de estudio del estudiante de educación tecnológica donde el desarrollo de sus actividades ocurre mayoritariamente en aulas de clases, talleres y laboratorios de computación o informática, cuyos espacios están diseñados en función a medidas y estándares pre establecidos, resultando la capacidad de movilidad y desplazamiento bastante reducidas. Hecho, que condiciona hábitos y estilos de vida hiposactivos o sedentarios, compatibles a sus condiciones laborales.

Diferencias, que explicarían, además, los hallazgos encontrados en el estudio constituyendo el factor académico-profesional una variable significativa e influyente en el bienestar subjetivo en sus dimensiones: satisfacción con la vida y afecto positivo.

Por último, hay evidencias que el ejercicio tiene un papel terapéutico y protector en la depresión. También para mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas. (Spartano, Himali, Beiser et al, 2016; Bherer, Ericson, Liu-Ambrose, 2013) citado por Mahecha (2019).

CONCLUSIONES

1. Los estudiantes de educación física y deporte presentan, predominantemente, un nivel muy alto y alto en las dimensiones de satisfacción con la vida y afecto positivo.
2. Los estudiantes de educación tecnológica presentan, predominantemente, un nivel medio y bajo en las dimensiones de satisfacción con la vida.
3. Los estudiantes de educación tecnológica presentan, predominantemente, un nivel medio y alto en la dimensión de afecto positivo.
4. Existe diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo entre estudiantes universitarios de formación universitaria diferenciada.
5. Existe diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo, dimensión: *satisfacción con la vida* entre estudiantes de educación física y deporte y educación tecnológica.
6. Existe diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo, dimensión: *afecto positivo* entre estudiantes de educación física y deporte y educación tecnológica.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere que los Directivos del Programa Académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica, privilegien el desarrollo de líneas de investigación relacionadas con el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico en poblaciones universitarias y en contextos sociales, organizacionales y educativos diferenciados.
2. Se recomienda promover el desarrollo de investigaciones descriptivas, correlacionales y aplicativas sobre el bienestar subjetivo en los estudiantes del programa académico de psicología.
3. Que la oficina de bienestar estudiantil diseñe y estructure estrategias de atención, que garanticen la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación entre los estudiantes para la mejora de su bienestar.
4. Que los resultados de la presente investigación sean difundidos en la comunidad, académica psicológica en formato impreso y digital.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, D., Carrillo, A. y Ruiz, M. (2015) *El afecto positivo y negativo y las variables biomédicas en la diabetes tipo 1* [Archivo de video]. Recuperado <https://canal.uned.es/video/5a6f68feb1111f473d8b45a1>
- Alvarado (2019). Inteligencia emocional y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 50, 29-39.
- Albuquerque, A., & Tróccoli, B. (2004). Desarrollo de una escala de bienestar subjetivo. *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 20(2), 153-164.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>.
- Arcila, H (2011). *Medición de niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al programa para la salud psicofísica "prosa"*. Universidad de Antioquia. Medellín
- Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Águeda, H, y Miguel, L (2008) *Programa VIP: Hacia una psicología positiva aplicada*. En Vázquez y Hervás (Eds). *Psicología Positiva Aplicada* (pp. 311-336): Bilbao: España.
- Alvarado, K (2019) Inteligencia emocional y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 51.
- Barrantes-Brais, K., y Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1).
- Barraza, M. A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 270-289. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Bisquerra, R (2011). *Hero, artist, sage, or saint?*. Columbia University. New York

- Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. Barcelona: Horsari; editorial, S.L.
- Barbosa, S., & Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-29.
<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>
- Calleja, N. y Mason, T. (2020). Escala de bienestar subjetivo (EBS-20) y EBS-8): Construcción y Validación, *RIDEP. Vol.2 (55) pp.186-200*
- Campos, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de lima*. Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología. Universidad Cayetano Heredia. Lima, Perú.
- Cabañero, M^a., Martínez, M., Cabrera, J., Ortiz, M., Reig, A., Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de la escala de satisfacción con la vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16(3), 448-455.
- Casullo, M. (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar.
- Casullo, M. (2005). La capacidad de perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología. PUCP. Lima. Perú.* 40-58.
- Cornejo, W. Pérez, B y Arias, W (2018). Bienestar subjetivo, identidad social-nacional y sentido del humor en estudiantes de psicología: Arequipa, Huancayo e Ica. *Revista De Psicología*, 7(1), 51-78.
- Coan, R.W. (1977). *Hero, artist, sage, or saint?* Nueva York: Columbia University Press.
- Chico Librán, E., & Ferrando Pierra, P. J. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Psicothema*, 20, 408-412.
- Cuadra L.. y Florenzano U. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>

- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad. (1era edición 1990). (Undécima edición 2005). Barcelona: Kairós.* {Versión original en inglés: *Flow. The Psychology of Optimal Experience, 1990*}.
- Cummins, R., Collard, J., Woerner, Weinberg, M., Lorbergs, M., & Perera, C. (2009). *The Wellbeing of Australians- Who Makes the Decisions, Health/Wealth Control, Financial Advice, and Handedness.* Geelong: Deakin University.
- Diener E. (1994). El Bienestar Subjetivo. *Intervención Psicosocial. 3:67-113*
- Diener, Ed & Lucas, Richard & Oishi, Shigehiro. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology. 4. 15. 10.1525/collabra.115.*
- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 17(6), 572-579.*
- Domínguez, R e Ibarra, E (2017) La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *En Razón y Palabra, 21(96),660-679.* ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1995/199551160035>
- Franco, I. (2015). Relación entre el bienestar subjetivo y las aspiraciones de vida en estudiantes de medicina de Lima Metropolitana. Tesis para obtener el grado de Licenciada en Psicología. Universidad de Ciencias Aplicadas. Lima, Perú.
- García-Viniegras, C. y López, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral. Vol.. 16 N°.6 Ciudad de La Habana nov.-dic. 2000*
- García, M (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología, ISSN 1138-2635, N° 6, 2002, págs. 18-39*

- Gutierrez, T. (2019). *Factores psicologicos relacionados con la salud y el bienestar en pacientes con enfermedad vascular*. Tesis doctoral en ciencias sociales y juridicas. Universidad de Córdoba.
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, México: Mc Graw Hill Education, ISBN: 978-1-4562-6096.
- Lamas, H. y Atancur, S.(2019). *Bienestar (subjetivo, psicológico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud*. Universidad Autónoma de Ica, Lima, Perú.
- Lemos, M. y Agudelo-Velez, D. (2018). El afecto negativo como factor emocional de orden superior en pacientes cardiovasculares, *Acta colombiana de psicología*, 21(2), 68-77. Doi. <http://www.dx.dpi.orgg/10.14718/ACP.2018.21.2.4>.
- Mahecha, S. (2017). *Actividad física y ejercicio en salud y enfermedad*. Santiago de Chile: Mediterranes.
- Mieres-Chacaltana, M.; Salvo-Garrido, S.; Denegri, M.; Riquelme-Zavalla, R. (2019). Prosocialidad y bienestar subjetivo en estudiantes de pedagogía en educación física. *Journal of Sport and Health Research*. 11(Supl 2):63-74
- Ministerio de Education (2014). *Ley Universitaria. Ley 30220º*. Lima, Perú.
- Moyano, E, & Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum (Talca)*, 22(2), 177-193. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762007000200012>
- Navascués, A, Calvo-Medel, D, & Bombin-Martín, A. (2016). Efectos del bienestar subjetivo y psicológico en los resultados terapéuticos de un hospital de día. *Acción Psicológica*, 13(2), 143-156. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.13.2.15818>
- Padrós, F (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo. Un estudio psicométrico de la gaubilidad*. Tesis doctoral en psicología. Universidad Autónoma de Barcelona.

- Ponce Bravo, H. (2016). *Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos de las personas mayores de 60 años*. Granada: Universidad de Granada, 2016.
[<http://hdl.handle.net/10481/39740>]
- Ramírez, R. (2020). *Bienestar subjetivo y sentido en la vida en estudiantes peruanos de una universidad de Lima Metropolitana*. Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Reloba, S.; Chiroso, L. y Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares; revisión de la literatura *actual*. *Revista Andaluza de medicina del deporte [online]*. 2016, vol.9, n.4, pp.166-172. ISSN 2172-5063.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>.
- Ryff, C. (1995). *Psychological well-being in adult life*. *Current Directions in Psychological science*, 4 (4), 99-104. En: Vásquez Carmelo, Hervas Gonzalo, Rahona Juan y Gómez Diego. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. Anuario de la psicología clínica y de la salud 5 (2009)
- Ryan, R. (2009). *Self-determination Theory and Wellbeing*. *Wellbeing in Developing Countries*.
- Rojas, A. (2018). *Satisfacción laboral y bienestar subjetivo*. Trabajo de fin de grado. San Cristóbal (España) : Universidad de la Laguna
- Russell, J.A. & Carroll, J.M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125(1), 3-30. doi: 10.1037/0033-2909.125.1.3
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*". Lima: Business support Aneth.
- Sandoval, S; Dorner, A, & Véliz, 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>

- Sallis, R (2017). *El ejercicio es medicina: prescripción para mejorar la salud*. En Mahecha, S. Actividad física y ejercicio en salud y enfermedad. Santiago de Chile: Mediterraneo limitado.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14
- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara
- Sierra, R. (1994). *Técnicas de investigación social. Teoría y Ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Sheldon, K. M. & Kasser, T. (2001). Goals, congruence and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50. doi: 10.1177/0022167801411004
- Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (2010). *Estructura Curricular. Documento de trabajo*. Lima: editorial universitaria.
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28.
- Vázquez C., & Hervás G. (2014). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Alianza: Madrid.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*(3), 87-116. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=K6okAQAAIAAJ&q=Veenhoven,+R.+1994+El+estudio+de+la+satisfacci%C3%B3n+con+la+vida.+intervencion+psicosocial&dq=Veenhoven,+R.+1994+El+estudio+de+la+satisfacci%C3%B3n+con+la+vida.+intervencion+psicosocial&hl=es&sa=X&ved=0>
- Watson, D., Clark, L. & Stasik, S. (2011). Emotions and the emotional disorders: a quantitative hierarchical perspective. *International Journal of clinical and Health Psychology*, 11(3), 429 - 442. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/337/33719289001/>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO 2: INSTRUMENTO

ANEXO 3: INFORME DE TURNITIN AL 28% DE SIMILITUD

ANEXO 01. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título : Bienestar subjetivo en estudiantes de formación universitaria diferenciada de una universidad pública de Lima.

| PROBLEMA | OBJETIVOS | VARIABLES | HIPÓTESIS | ENFOQUE, TIPO Y DISEÑO |
|--|---|---|---|--|
| <p>Problema general ¿Existirán diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo entre estudiantes de especialidades de estudio diferenciadas?</p> <p>Problemas específicos - ¿Cuál es el nivel de bienestar subjetivo que presentan los estudiantes de una universidad pública de Lima, de la especialidad educación física y deporte? - ¿Cuál es el nivel de bienestar subjetivo que</p> | <p>Objetivo general Describir y comparar el nivel de bienestar subjetivo en estudiantes de especialidades de estudios diferenciadas</p> <p>Objetivos específicos -Identificar el nivel de bienestar subjetivo en estudiantes de la especialidad de educación física y deporte</p> | <p>V1 Nivel de bienestar Dimensiones: Satisfacción Afecto positivo</p> <p>V2 Especialidad de estudio Dimensiones: Educación física y deporte Educación tecnológica.</p> | <p>Hipótesis general H1 Existe diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo entre estudiantes de especialidades de estudio diferenciados de una universidad pública de Lima.</p> <p>Hipótesis Específicas H1. Existe diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo, dimensión: satisfacción con la vida entre estudiantes de formación universitaria diferenciados de</p> | <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo La investigación a realizar es de tipo no-experimental, descriptiva y transeccional</p> <p>Diseño: Se utilizará el diseño de investigación descriptivo comparativo.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>presentan los estudiantes de una universidad pública de Lima, de la especialidad de educación tecnológica?</p> <p>- ¿Difiere el nivel de bienestar subjetivo entre los estudiantes de la especialidad de educación física y deporte y de educación tecnológica?</p> | <p>- Identificar el nivel de bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de la especialidad de educación tecnológica</p> <p>-Establecer la existencia de diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo entre los estudiantes de la especialidad de educación física y deporte y la especialidad de educación tecnológica.</p> | | <p>una universidad pública de Lima.</p> <p>H2. Existe diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo, dimensión: afecto positivo entre estudiantes de formación universitaria diferenciados de una universidad pública de Lima.</p> | |
|--|---|--|--|--|

**ANEXO 02. INSTRUMENTO
REFLEXIONES SOBRE LA VIDA**

Estamos realizando un estudio sobre las emociones que experimentan las personas en su vida cotidiana. Sus respuestas serán **anónimas**, tratadas con absoluta **confidencialidad** y utilizadas únicamente con fines de investigación, por lo que le pedimos que conteste con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas; el propósito es conocer **su opinión**. Es fundamental que **responda cada una** de las preguntas y afirmaciones, aunque algunas parezcan repetidas. Su participación voluntaria es muy valiosa. ¡Gracias por tu colaboración!

Escriba o marque con una “X” la respuesta que corresponda.

| | | |
|---------------|----------------------|---------------------|
| | A3. Estado civil: | A6. Nivel escolar: |
| | Soltero/a () | Primaria () |
| A1. Sexo: | Casado/a () | Secundaria () |
| Mujer () | Divorciado/a () | Preparatoria () |
| Hombre () | Otro () | () |
| | A4. ¿Tiene pareja? | Licenciatur () |
| | Sí () No () | a Posgrado () |
| | A5. Número de hijos: | Otro, ¿cuál? () |
| A2. Edad: | _____ | _____ |
| _____ | | _____ |

A continuación encontrará una serie de afirmaciones. Léalas cuidadosamente y marque con una “X” su respuesta a cada una de ellas. No deje ninguna sin contestar.

| | <i>En desacuerdo</i> | <i>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</i> | <i>De acuerdo</i> | <i>Muy de acuerdo</i> | <i>Bastante de acuerdo</i> | <i>Totalmente de acuerdo</i> |
|--|--------------------------|---|-----------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| B1. Tengo una buena vida. | | | | | | |
| B2. Mi vida es feliz. | | | | | | |
| B3. Estoy satisfecho/a con mi vida. | | | | | | |
| B4. Volvería a vivir mi vida. | | | | | | |
| B5. Mi vida es maravillosa. | | | | | | |
| B6. Mi vida es interesante. | | | | | | |
| B7. Tengo logros importantes en mi vida. | | | | | | |
| B8. Me gusta mi vida. | | | | | | |
| B9. Estoy satisfecho/a con quien soy. | | | | | | |
| B10. Mi vida es como quiero que sea. | | | | | | |

Para cada una de las siguientes situaciones, marque con una “X” la **frecuencia** con la que las experimenta. No deje ninguna sin respuesta.

| | <i>Nunca</i> | <i>Casi nunca</i> | <i>Algunas veces</i> | <i>Muchas veces</i> | <i>Casi siempre</i> | <i>Siempre</i> |
|---|--------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|
| C1. Me siento contento/a. | | | | | | |
| C2. Disfruto de las actividades cotidianas que realizo. | | | | | | |
| C3. Disfruto de mi vida. | | | | | | |
| C4. Soy una persona entusiasta. | | | | | | |
| C5. Me siento de buen humor. | | | | | | |
| C6. Disfruto de los detalles de la vida. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| C7. Soy una persona feliz. | | | | | | |
| C8. Me siento en paz conmigo mismo/a. | | | | | | |
| C9. Mi vida me trae alegría. | | | | | | |
| C10. Estoy “de buenas”. | | | | | | |

ANEXO 3: INFORME DE TURNITIN AL 28% DE SIMILITUD

BIENESTAR SUBJETIVO

INFORME DE ORIGINALIDAD

| | | | |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 5% | 5% | 0% | 0% |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | es.scribd.com Fuente de Internet | 5% |
|----------|--|-----------|

| | | | |
|----------------------|--------|-----------------------|------|
| Excluir citas | Activo | Excluir coincidencias | < 5% |
| Excluir bibliografía | Activo | | |