

Bienestar psicológico y noviazgo en universitarios del estado de Zacatecas

Deyanira Viramontes Meléndrez
María de Jesús Ávila Raygoza
Migdalia Yulezbeth Lara Escobedo
María Cristina Jiménez Cordero
Juan Martell Muñoz

Resumen

En la presente investigación se buscó establecer una posible relación entre bienestar psicológico y noviazgo, la cual, de acuerdo a las correlaciones de Pearson y Spearman, no mostró una significancia considerable; además de marcar la diferencia del bienestar psicológico en los jóvenes que se encontraban en una relación de noviazgo con los que no lo estaban. La muestra se conformó por 192 universitarios de entre 18 y 25 años, de los que 44.27 por ciento está una relación de noviazgo, mientras que 55.73 por ciento, no; en cuanto al sexo, se obtuvo que las mujeres poseen un mayor bienestar psicológico.

Se utilizó la adaptación de Darío Díaz et al. (2006) de las escalas de bienestar psicológico de Carol Ryff compuesta por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno y propósito en la vida, que de igual manera forman parte de su modelo teórico sobre el bienestar psicológico. La dimensión que resultó con mayor puntaje fue autonomía, seguida de crecimiento personal; la de menor puntuación fue dominio del entorno.

Palabras clave: bienestar psicológico, noviazgo, no noviazgo, jóvenes, universitarios.

Abstract

In the present research we establish a possible relationship between psychological well-being and dating, which according to Pearson and Sperman correlations did not show a well significance; In addition, making a difference in psychological well-being among young people who were in a dating relationship with those who did not. The sample consisted of 192 university students between 18 and 25 years, of whom 44.27% are in a dating relationship, while 55.73% are not; In terms of sex,

it was obtained that women possess the higher grade psychological well-being.

The adaptation of Diaz, et al (2006) to Ryff's psychological well-being scales it was used, it is composed for the following six dimensions: self-acceptance, positive relationships, autonomy, personal growth, domain of environment and purpose in life, that are part of his theoretical model on psychological well-being. The dimension that resulted with the highest score was autonomy, followed by personal growth, and the lowest score was domain of the environment.

Keywords: Psychological well-being, dating relationship, no dating relationship, young boys, university students.

Introducción

Los primeros estudios realizados sobre el bienestar datan de la década de los noventa del siglo pasado; desde entonces ha aumentado el interés por realizar estudios sobre este tema (Vázquez, C. y G. Hervás, 2009). Biswas-Diener, Kashdan y King, Henderson y Knight, así como Ryan y Deci, (2009, 2012, 2001, citados en Barrantes-Brais, K. y P. Ureña-Bonilla, 2015) agregan dos tradiciones filosóficas que componen al bienestar.

Una de estas es el hedonismo, que ancla sus raíces en los filósofos griegos, con Epicuro como su máximo representante (McMahon, D., 2006); esta primera tradición se centra en el bienestar subjetivo. Ruut Veenhoven (1991) define al bienestar como el grado en que el sujeto globaliza su vida en términos positivos, con la ausencia del negativo: el bienestar está centrado solo en el aumento de las experiencias positivas, dejando de lado las negativas. La segunda tradición, la eudaimónica, que comprende el bienestar psicológico, plantea que el bienestar no consiste en el aumento de experiencias positivas, sino que va referido a vivir de forma plena, el modo en que el individuo percibe su funcionamiento y la realización de los potenciales humanos.

El bienestar psicológico influye en distintos ámbitos de la vida, entre ellos el impacto positivo en la salud, término que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como el estar en perfecto bienestar físico, psicológico y social y con ausencia de enfermedades (Organización Mundial de la Salud, s/f). Taylor (1991, citado en García-Viniegras, C. e I. González, 2000) añade que el bienestar psicológico, además de que es parte de la salud, está presente en todo ámbito de la vida del ser humano, debido a que si se encuentra en buen estado de salud, el sujeto se sentirá bien, más sociable, productivo, además de que tiende a ver su futuro positivo y propaga felicidad.

Lawton (citado en Liberalesso, A., 2001) especifica que el bienestar psicológico es una influencia fundamental para la calidad de vida; algunas otras influencias en

ella son las competencias fundamentales, las condiciones objetivas del ambiente externo y la calidad de vida percibida. Es una compleja evaluación, pues toma en cuenta los valores, expectativas personales, condiciones sociales y psicológicas, al igual que la sensatez entre lo deseado y lo que se obtiene, por ejemplo, las metas en la vida.

Modelos teóricos

El dilema que rodea a los conceptos como felicidad, bienestar subjetivo, bienestar psicológico, etcétera, es cuál de las tantas variables, así como las consecuencias, son las que de un modo favorable, o no, determinan el brote de estas condiciones en la vida. Existen, pues, varios postulados que abordan de maneras diferentes las posibles causas que se presentan para que se origine bienestar psicológico.

En primer lugar se habla de Ed Diener, quien subraya que el concepto de bienestar abarca múltiples dimensiones, definiéndolo como la evaluación que hacen las personas de su vida, conteniendo en esta juicios cognitivos y reacciones afectivas, relacionados ambos entre sí (Fernández, A., C. García-Viniegras y A. Ruiz, 2014). Las evaluaciones de los eventos se modifican en función del afecto positivo o negativo que sea predominante en ellas; se determinan entonces como circunstanciales de acuerdo a la situación y juicio que exista en el momento (Benatuil, D., 2003).

Son Ryan y Deci (2001, citados en Muratori, M. et al., 2015) quienes han distinguido entre las dos tradiciones ya mencionadas, la tradición hedónica y la tradición eudemónica. Su teoría denominada de la autodeterminación, asociada también a la eudemonía, expone que la satisfacción de las necesidades básicas universales como de vinculación, competencia y autonomía, tomadas como las más intrínsecas, junto a un sistema de metas congruente y coherente, traerá consigo un mejor funcionamiento del bienestar psicológico (Castro, A., 2009; Muratori, M. et al., 2015).

Desde una perspectiva psicoanalítica, puede hablarse que también Erick Erickson, con su modelo psicosocial del desarrollo humano, le da importancia a la necesidad de encontrar sentido a la vida, resolver conflictos del pasado y un sentido de aceptación (Romero, A. et al., 2007).

Otra de las teorías que aborda este tema son los humanistas, aludiendo a Abraham Maslow, Rogers y Allport, quienes con sus trabajos y contribuciones en general a la psicología, enfocados al buen funcionamiento humano, dan también una visión sobre el bienestar psicológico, centrados en el estudio del crecimiento personal: Maslow sobre la autoactualización, Rogers sobre el funcionamiento humano pleno y Allport con el concepto de madurez (Romero, A. et al., 2007).

Siguiendo con estas teorías humanistas, son Abraham Maslow y Henry A. Mu-

rray, con sus jerarquías de necesidades quienes, entre otros autores, integran las teorías llamadas ‘abajo-arriba’, centradas en identificar las necesidades externas que afectan el bienestar, debiendo ser satisfechas para alcanzarlo. Por el lado opuesto, están las llamadas de ‘arriba-abajo’, enfocadas en identificar los factores internos del sujeto determinantes para la percepción que tenga aquél sobre las situaciones de su vida, tomando en cuenta los juicios o valoraciones que lleve a cabo sobre su bienestar personal (García, M., 2002).

En contraposición con estas anteriores teorías se postulan las del Modelo de Autoconcordancia de Sheldon y Elliot (1999, citado en García, M., 2002), acorde a las cuales es la persona quien se encarga de orientar sus “metas” personales, haciendo una distinción entre estas y las necesidades, proponiéndolas de forma consciente e intencionada para tratar de alcanzarlas y así también conseguir un estado de felicidad y bienestar. En este camino, las teorías actuales sostienen que el proceso orientado a la obtención de una meta puede ser más importante para el bienestar psicológico que el propio objetivo (Carver, Lawrence y Scheier, 1996; Kasser y Ryan, 1996; Csikszentmihalyi, 1990; citados en García, M., 2002).

Teoría del Bienestar Psicológico de Ryff

En crítica a los estudios clásicos sobre la satisfacción, hace notar Carol Ryff (1989, en Casullo, Solano, 2000; Castro, A., 2009) que hasta entonces solo se había determinado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar, sin tomar en cuenta los diferentes factores que aquél involucra, como la autorrealización, el ciclo de vida, el óptimo funcionamiento mental y propósito o significado de la vida. Remarca así la relevancia de tomar en cuenta los vínculos, la autonomía personal, el sentido de la vida, los propósitos y el grado de control sobre el entorno y plantea entonces, junto a Corey Lee M. Keyes, un modelo de seis dimensiones, señalando su multidimensionalidad y concentrando los retos que enfrentan los individuos cuando intentan funcionar plenamente para efectuar sus potencialidades.

En primer lugar está la autoaceptación, concebida como la actitud positiva hacia uno mismo, dejando de lado las propias limitaciones; la segunda, relaciones positivas, implica la capacidad de formar relaciones estables con los demás, basada en la confianza y capacidad de amar; la tercera, autonomía, se considera como la determinación independiente que hace a las personas no dejarse llevar por opiniones o presiones sociales y ser capaz de tomar decisiones y tener control de su propio comportamiento; la siguiente dimensión, el dominio del entorno, es capacidad de la persona para manipular su medio y así ajustarlo a sus necesidades; el otro, propósito en la vida, trata de, a través de metas concretas y realistas, darle sentido a experiencias pasadas y futuras de la vida; la última está referida a la capacidad de las personas por ser activos y echar a andar proyectos que potencien sus características, resultando de ello crecimiento y madurez (Escalante, E. et al., 2012).

Noviazgo

El hombre es un especie social por naturaleza, por lo que filogenéticamente las características esenciales que le permiten subsistir y desarrollarse como especie es el vivir en grupos. Cabe aclarar que más allá de la ventaja evolutiva que nos brinda el vivir en grupos, el hombre como individuo necesita de las relaciones interpersonales para satisfacer sus necesidades afectivas, ya que estas pueden considerarse como básicas (Uzcátegui, E., 2010).

Según Marisol Morales Rodríguez y Damaris Díaz Barajas (2013), el ser humano es predominantemente social, de ahí su necesidad de establecer relaciones con otras personas; a raíz de dicha necesidad, va conformando un entramado de redes y vínculos con distintos sistemas, los cuales proporcionan soporte físico, material, emocional y social.

Según Fiske (1992, citado en Bernal, A., 2007), uno de los elementos primordiales que se toma en cuenta al momento de establecer relaciones interpersonales es la percepción, fundamental para el tipo de relación que entablaremos con las personas, por lo que lleva a minimizar o engrandecer los efectos de la interacción que tendremos con los demás.

Dentro de estos vínculos se encuentra el noviazgo, definido como un concepto referente a la experiencia romántica, de vinculación, compromiso y apoyo de una pareja en el marco de un contexto social y cultural (Sánchez, L. et al., 2011).

José Pozos et al. (2013, citados en Alzugaray, C. y F. García, 2015) plantean que la influencia de estar en pareja sobre el bienestar psicológico se produce debido a que en la relaciones se suscitan características como dedicación, reciprocidad y consideraciones hacia las necesidades del otro. La cercanía que pueden sentir hacia la pareja es también un indicador resaltante del bienestar, pues la persona sabe que contará con la presencia de la otra en situaciones de necesidad, es decir, tiene sentimientos de apoyo.

Es este apoyo que, impulsado por las redes sociales —formadas muchas veces por la familia, amigos cercanos y la pareja—, generará elementos necesarios para que la persona se desenvuelva dentro de su contexto cotidiano (Gracia, 1997, citado en Orcasita, L. y A. Uribe, 2010). Afirman Linda Teresa Orcasita Pineda y A. F. Uribe Rodríguez (2010) que este apoyo social es clave para el desarrollo del bienestar individual y familiar, ayudando a las reacciones ante situaciones que vayan sucediendo durante el desarrollo de cada sujeto.

Se considera de gran importancia comenzar a darle a la psicología tradicional otra perspectiva, lejos de solo tratar lo patológico y las enfermedades mentales; la mayoría de las veces se encamina las fases de recuperación de las personas y no a su posible prevención, de esta manera se ven descuidados, en gran medida,

los aspectos positivos y virtudes de la vida humana (Florenzano, R. y H. Cuadra, 2003).

Se busca entonces, con este trabajo, ampliar las aportaciones, que hasta ahora han sido escasas en cuanto a lo teórico y metodológico, de la psicología positiva, donde se manejan conceptos como felicidad, satisfacción con la vida, calidad de vida, bienestar psicológico, entre otros. Este bajo interés se ve reflejado en el número de publicaciones de los últimos 100 años; Salanova (2008, citado en Vázquez, C. et al., 2009) expone que encontró solo 6 mil 434 artículos sobre bienestar, mientras que sumando los que abordan ansiedad, depresión y estrés, resultan 147 mil 95, dando como diferencia estadística un total de 85 por ciento sobre lo negativo, con solo 15 por ciento sobre el estado positivo.

Es el concepto de bienestar en el que se enfocará esta investigación, pretendiendo abrir el campo de visión de las posibles correlaciones, más allá de las que comúnmente son tomadas en cuenta: “en una primera etapa, las investigaciones se centraron en correlacionar el bienestar y características demográficas tales como edad, sexo, ingreso, salud” (Florenzano, R. y H. Cuadra, 2003: 84). Cabe mencionar que características fuera de las mencionadas no han formado parte de las investigaciones con respecto a este concepto.

La presente investigación se orientará a estudiar el nivel de bienestar psicológico en universitarios de 18 a 25 años de edad que se encuentran en una relación de noviazgo, y diferenciarlo estadísticamente con el nivel de bienestar psicológico de jóvenes que no se hallan en una relación de este tipo y sus posteriores correlaciones.

Metodología

Pregunta

¿Existe correlación entre estar en una relación de noviazgo y el bienestar psicológico de universitarios del estado de Zacatecas de entre 18 y 25 años de edad?

Tipo de estudio y diseño de investigación

El tipo de estudio de la presente investigación es descriptivo-correlacional, con un diseño de investigación no experimental-transversal-correlacional. La razón de este alcance y diseño es debido a que se midió el nivel de bienestar psicológico en los jóvenes participantes, no se manipuló ninguna de las variables, además de que se buscó relacionar el nivel de bienestar psicológico con el tener o no una relación de noviazgo (Hernández, R., C. Fernández y P. Baptista, 2010).

Universo y muestra

La muestra estuvo compuesta por 192 jóvenes universitarios: $n=192$. El rango de

edad fue de 18 a 25 años; 91.7 por ciento de ellos pertenece a distintas unidades de nivel superior de la Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ), mientras que el 8.3 por ciento restante, a universidades privadas.

Entre los sujetos muestra se tuvo una incidencia de mujeres de 52.08 por ciento y de hombres de 47.91 por ciento.

Hipótesis

Hipótesis de trabajo: existe correlación entre estar en una relación de noviazgo y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de entre 18 y 25 años del estado de Zacatecas.

Hipótesis nula: no existe correlación entre estar en una relación de noviazgo y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de entre 18 y 25 años del estado de Zacatecas.

Variables

Variable dependiente: bienestar psicológico.

Variable independiente: noviazgo.

Procedimiento

Los instrumentos fueron contestados por estudiantes, en su mayoría, de la UAZ, Campus II —n=176— de distintas unidades: Psicología, Economía, Matemáticas, Física, Biología, Contaduría y Administración e Ingeniería; y el restante de la Universidad Tecnológica del Estado de Zacatecas (UTEZ): n=16. La participación de los estudiantes fue de manera voluntaria y siempre se garantizó la absoluta confidencialidad en el uso de la información proporcionada. Una vez aceptada la participación y expuesto el objetivo de la investigación, se procedió a explicar las instrucciones del instrumento, se les dio el tiempo necesario para contestarlo y al menos uno de los investigadores estuvo presente por si surgían algunas dudas; se les reiteró la confidencialidad de sus datos y se les agradeció su colaboración.

Instrumento

Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff

Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico en español, adaptada y traducida por Darío Díaz et al. (2006) en su versión de 39 reactivos. La escala se divide en seis dimensiones, utilizando una escala Likert con continuo de respuesta de cinco puntos que va desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo”.

Esta nueva versión muestra un nivel de consistencia interna bueno, con valores de alfa de Cronbach entre .71 a .83 —a excepción de crecimiento personal, presentando un .68—; en cuanto a la validez factorial, se comprobó mediante análisis fac-

torial confirmatorio—método de estimación: máxima verosímil—, con base en seis modelos teóricos diferentes, que el modelo 6, correspondiente al modelo teórico de seis factores y un factor de segundo orden, denominado bienestar psicológico, tiene un mejor ajuste con los datos (Díaz, D. et al., 2006).

Dimensiones, con sus respectivos ítems y consistencia interna:

—Autoaceptación: ítems 1, 7, 13, 19, 25 y 31: α : .83.

—Relaciones positivas: ítems 2, 8, 14, 20, 26 y 32: α : .81.

—Autonomía: ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33: α : .73.

—Dominio del entorno: ítems 5, 11, 16, 22, 28 y 39: α : .71.

—Crecimiento personal: ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38: α : .68.

—Propósito en la vida: ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29: α : .83.

Debido a las características delimitadas para la muestra, se omitió el ítem 11. Además de esto, se incluyó en la aplicación de la misma escala variables de sexo, edad y relación de noviazgo como variables demográficas.

Resultados

Consistencia interna

Para medir la confiabilidad de las escalas se calcularon sus valores de alfa de Cronbach, arrojando los siguientes resultados, tanto en general como en sus seis dimensiones: bienestar psicológico: α : .899; autoaceptación: α : .768; relaciones positivas: α : .668; autonomía: α : .595; dominio del entorno: α : .567; crecimiento personal: α : .649; propósito en la vida: α : .814.

Los resultados de los análisis de correlación de Pearson y Spearman indicaron que no existen correlaciones significativas entre las relaciones de pareja y bienestar psicológico, como se muestra en las siguientes tablas.

Tabla 1. Correlación de Spearman

		Correlaciones		
			Noviazgo	Total bienestar psicológico
Rho de Spearman	Noviazgo	Coefficiente de correlación	1.000	.024
		Sig. (unilateral)	.	.370
		N	192	192
	Total bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	.024	1.000
		Sig. (unilateral)	.370	.
		N	192	192

Tabla 2. Correlación de Pearson

Correlaciones			
		Noviazgo	Total bienestar psicológico
Noviazgo	Correlación de Pearson	1	-.011
	Sig. (unilateral)		.438
	N	192	192
Total bienestar psicológico	Correlación de Pearson	-.011	1
	Sig. (unilateral)	.438	
	N	192	192

De los 192 sujetos, se encontró que, en cuanto a la relación de noviazgo, 44.27 por ciento de ellos se hallan en una relación, mientras que el otro 55.73 por ciento, no.

En cuanto a la diferencia de sexo, se encontró que las mujeres obtuvieron 52.71 por ciento en relación con el puntaje de bienestar psicológico obtenido, mientras que en los hombres fue 47.28 por ciento.

En la tabla siguiente se muestran los valores de la media del total de bienestar psicológico, así como de cada una de sus dimensiones.

Tabla 3. Medidas de tendencia central

Totales	Números válidos	Media	DE
Total de bienestar psicológico	192	142.72	18.37
Total de autoaceptación	192	22.26	4.22
Total de relaciones positivas	192	22.17	3.98
Total de autonomía	192	29.13	4.44
Total de dominio del entorno	192	18.50	3.20
Total de crecimiento personal	192	27.10	4.02
Total de propósito en la vida	192	23.73	4.31

La siguiente tabla muestra las medias y frecuencias de los sujetos que tienen y no tienen una relación de noviazgo.

Tabla 4

	Números válidos	Media
Sujetos que tienen una relación de noviazgo	85	142.95
Sujetos que no tienen una relación de noviazgo	107	142.53

Los resultados de cada una de las dimensiones se muestran en la siguiente gráfica:



Gráfico 1. Descripción de las dimensiones de bienestar psicológico.

Discusión de resultados

No se encuentran diferencias en cuanto a la validación de las escalas de la escala adaptada por Darío Díaz et al. (2006), versión de 39 ítems, con la obtenida en la presente investigación: mientras en la adaptación de los referidos autores se obtuvo un alfa de Cronbach de entre .83 a .68, en esta investigación se obtuvo de .81 a .56, manteniéndose el modelo teórico propuesto por Ryff. Coincide en las dimensiones de propósito en la vida y autoaceptación como las que presentan una consistencia más alta.

Respecto a la variable sexo, se encontró que las mujeres tienen un mejor bienestar psicológico con respecto a los hombres, concordando con varias investigaciones que arrojaron los mismos resultados, dándole un enfoque específico en cada una de las dimensiones. Por ejemplo, en la investigación de Sonia Meza (2011) se obtuvo que el grupo de mujeres mostró en general un mayor bienestar psicológico, alcanzando en las dimensiones de relaciones positivas y dominio del entorno los puntajes más altos. Del mismo modo, Macarena del Valle, Florencia Hormaechea y Sebastián Urquijo (2015), así como Joaquín García-Alandete (2013), coinciden en que las dimensiones con mayor puntaje en las mujeres es crecimiento personal.

Contrario a lo anterior, Elena Zubieta, Marcela Muratori y Omar Fernandez (2012) sugieren que las mujeres y hombres alcanzan un nivel similar de bienestar debido a que ellas vivencian, al mismo tiempo, tanto intensas emociones positivas como negativas, provocando niveles de equilibrio en recursos sociales, individuales y aptitudes personales que resultan en un equitativo bienestar.

En cuanto a las diferencias encontradas en la edad, se puede notar que las menores edades comprendidas en este estudio muestran un mayor bienestar psicológico que las edades más avanzadas. En diversas investigaciones se encuentra que los adultos jóvenes obtuvieron el puntaje más elevado en la dimensión de propósito en la vida, en comparación con los grupos de otras edades (Arias, C. et al., 2012). Teresa Mayordomo et al. (2016) observaron que el grupo de jóvenes obtuvo las puntuaciones más altas en las relaciones positivas con otros. Este mismo resultado lo alcanzaron Susan Charles y Laura Carstensen (2009), quienes también hallan una baja en la disposición a seleccionar nuevos contactos sociales desde la mediana edad, la cual se conserva en la vejez. Conforme pasa la mediana edad, las fuentes de apoyo comienzan a ser más reducidas, y en contraposición las relaciones más afectivas y estrechas, como las de la pareja y la familia, permanecen con el mismo grado de significancia (Meléndez, J., J. Tomás y E. Navarro, 2007); es decir, con el paso del tiempo se seleccionan las relaciones que se establecen con otros, teniendo en cuenta la calidad de esas relaciones y no la cantidad de las mismas.

En investigaciones realizadas bajo un enfoque similar, Myers (2000, citado en Pozos, J. et al., 2013) afirma que la felicidad es más escasa conforme disminuye la formalidad de la relación en la que se encuentran las personas: por ejemplo, una persona casada tendrá mayor felicidad que una que se encuentra en unión libre. También la investigación realizada por Ed Diener en 1984 (citado en Benatuil, D., 2003) afirma lo anterior haciendo alusión a que las personas casadas presentan un mayor bienestar que las pertenecientes a categorías como soltero, divorciado o viudo.

Conclusiones

1. Si se comparan las medias de los sujetos que se encuentran en una relación con los que no, se observa solo una diferencia de .42 décimas, concluyendo que entre ambas condiciones no existe una diferencia significativa. Dados estos resultados y los demás de correlación entre bienestar psicológico y noviazgo en esta investigación, se puede concluir que estos dos constructos no están relacionados el uno del otro de manera directa.

En un estudio de García et al. (citado en Alzugaray, C. y F. García 2015), los resultados mostraron una relación positiva entre el compromiso con la pareja, incluyendo satisfacción con la pareja y el bienestar psicológico individual. Aun así, esta relación no fue de alta significancia, con lo que se afirma que estos dos constructos son distintos y que los factores que a una persona harían feliz —en términos generales e individuales— no son los mismos que los que tendría en una relación de pareja.

2. Sin embargo, las investigaciones respecto a la relación que pudiera existir entre el bienestar psicológico y las relaciones afectivas, en específico las de pareja, no son numerosas, por lo que se cree que no es muy acertado comenzar a excluirla de posibles relaciones. Se sugiere por tanto implementar y adaptar instrumentos que tomen en cuenta demás variables que pudieran estar afectando a los resultados, como: la percepción individual que se tiene acerca de una relación estable; si actualmente la relación está en un periodo sano; el tiempo que llevan en la relación; el contexto social y cultural en el que actualmente se está desarrollando la relación, etcétera. Además de incluir una visión de corte cualitativo respecto al abordaje de este problema, puesto que existen aspectos —como lo ya mencionados— que pudieran dar resultados más amplios.

Referencias

Alzugaray, Carolina y Felipe García, 2015, “Relaciones de pareja y bienestar psicológico”, en María de los Ángeles Bilbao, Darío Páez y Juan Carlos Oyanedel (eds.), *La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar*, vol. 1, RiL Editores.

Arias, C., M. Sabatini, M. Giuliani, M. Pavón, I. Polizzi I. y M. Zariello, 2012, “El bienestar psicológico en diferentes etapas del ciclo vital: un estudio comparativo en cuatro grupos de adultos de la ciudad de Mar del Plata”, *Comunicación presentada en el XII Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis*, Buenos Aires, Argentina.

Barrantes-Brais, Kristy y Pedro Ureña-Bonilla, 2015, “Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses”, *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17, pp. 101-123.

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006> (Consultado el 29 de septiembre de 2016.)

Benatuil, Denise, 2003, "El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa", *Psicodebate*, 3, pp. 43-58.

Bernal, Anastasio Ovejero, 2007, *Las relaciones humanas*, Biblioteca Nueva, S. L., Madrid, 1998, p. 21.

Castro Solano, Alejandro, 2009, "El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso", *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23, pp. 43-72. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004> (Consultado el 22 de septiembre de 2016.)

Casulla, Marra Martina y Alejandro Castro Solano, 2000, "Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos", *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Perú*, 18 (2), pp. 36-68.

Charles, Susan y Laura Carstensen, 2009, "Social and Emotional Aging", *Annual Review of Psychology*, 61(1), pp. 383-409.

Díaz, Darío, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck, 2006, "Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff", *Madrid, España*, 18, (3), pp. 572-577.

Escalante, E., Cristina Straniero, Claudia García, Norma Torrecilla y María de los Ángeles Páramo, 2012, "Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios", *Pensamiento Psicológico*, Pontificia Universidad Javeriana, Colombia, vol. 10, núm. 1, pp. 7-21. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80124028001> (Consultado el 29 de septiembre de 2016.)

Fernández González, Amparo, Carmen García-Viniegras y Alexis Ruiz, 2014, "Consideraciones acerca del bienestar psicológico", *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 17 (3), pp. 1108-1147. Disponible en: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art11.pdf> (Consultado el 1 de octubre de 2016.)

Florenzano U., Ramón y Haydée Cuadra, 2003, "El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva", *Revista de Psicología*, 12(1), pp. 83-96. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105> (Consultado el 22 de septiembre 2016.)

García Martín, Miguel Ángel, 2002, "El bienestar subjetivo", *Escritos psicología*, 6, pp. 18-39.

García-Alandete, Joaquín, 2013, "Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles", *Salud y Sociedad: Investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 4(1), pp. 48-58.

García-Viniegras, Carmen R. Victoria e Idarmis González, 2000, "La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales", *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), pp. 586-592. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es (Consultado el 30 de septiembre de 2016.)

Hernández, Roberto, Carlos Fernández y Pilar Baptista, 2010, *Metodología de la investigación*, 5ª ed., Mexico, McGraw-Hill.

Liberalesso, Anita, 2001, *Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: rumbo a una psicología positiva en América Latina*, Universidad Estatal de Campiñas, Campiñas.

Mayordomo, Teresa, Alicia Sales, Encarnación Satorres y Juan Carlos Meléndez, 2016, "Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción", *Pensamiento psicológico*, 14(2).

McMahon, Darrin, M., 2006, *Una historia de la felicidad*, Madrid, Taurus.

Meléndez, Juan Carlos, José Manuel Tomás y Esperanza Navarro, 2007, "Análisis de las redes sociales en la vejez a través de la entrevista Manhein de apoyo social", *Salud Pública de México*, 49(6), pp. 408-416.

Meza, Sonia, 2011, *Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*, tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Perú, Lima, Perú.

Morales Rodríguez, Marisol y Damaris Díaz Barajas, 2013, "Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia", *Revista de Psicología*, 10(22), pp. 20-31.

Muratori, Marcela, Elena Zubieta, Silvia Ubillos y José Luis González, 2015, "Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio comparativos entre Argentina y España", *Psykhé*, 24(2), pp. 1-18. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf> (Consultado el 30 de septiembre de 2016.)

Orcasita Pineda, Linda Teresa y A. F. Uribe Rodríguez, 2010, "La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes", *Psychología. Avances de la disciplina*, 4(2) pp. 69-82. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224090010>

Organización Mundial de la Salud, s/f. Disponible en: <http://www.who.int/about/mission/es/>

Pozos, José, Sofía Rivera, Lucy Reidl, Blanca Vargas y María López, 2013, "Felicidad general y felicidad en la pareja: diferencias por sexo y estado civil", *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 18, núm. 1, enero-junio, Consejo Nacional para

la Enseñanza en Investigación en Psicología, AC, Xalapa, México, pp. 69-84.

Romero, Alicia, Alicia Romer, Alexandre García Mas y Robert Brustad, 2007, "Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte", *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), pp. 31-52. Disponible en: <http://google.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258003> (Consultado el 1 de octubre de 2016.)

Sánchez, Lilian, María Gutiérrez, Nelson Herrera, Magnolia Ballesteros, Romina Izzedin y Ángela Gómez, 2011, "Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto en Bogotá", *Revista de Salud Pública*, 13 (1), p. 81.

Uzcátegui, Ever, 2010, "La concepción del hombre como ser social", *Encuentro de los saberes para el conocimiento*. Disponible en: <http://ever-uzcategui.over-blog.es/article-la-concepcion-del-hombre-como-ser-social-48405028.html> (Consultado el 25 de septiembre de 2016.)

Valle, Macarena Verónica del, Florencia Hormaechea y Sebastián Urquijo, 2015, "El bienestar psicológico: diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general", *Revista Argentina de ciencias del comportamiento*, 7(3), 00.

Vázquez, Carmelo, Gonzalo Hervás, Juan José Rahona y Diego Gómez, 2009, "Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva", *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, pp. 15-28. Disponible en: http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf (Consultado el 22 de septiembre de 2016.)

Vázquez, Carmelo y Gonzalo Hervás, 2009, *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*, Madrid, Alianza Editorial.

Veenhoven, Ruut, 1991, "Is Happiness Relative?", en Joseph P. Fargas y J. Michael Innes (eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*, (24), Elsevier Science, Amsterdam, pp. 235-247.

Zubieta, Elena, Marcela Muratori y Omar Fernández, 2012, *Bienestar subjetivo y psicosocial: Explorando diferencias de género*, Buenos Aires, Argentina.