

Estudio sobre Bienestar Psicológico en adultos de 30 a 50 años, mediante entrevistas abiertas

Study on Psychological Well-being in adults aged 30 to 50, using open interviews

Um estudo sobre bem-estar psicológico em adultos de 30 a 50 anos, usando entrevistas abertas



<https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.5i12.120>

Mariela Huerta Villalobos

marielahuertavillalobos@gmail.com

<https://orcid.org/0009-00004-9420-0931>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
Michoacán, México

Medina Pacheco Belem

belem.medina@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9630-7274>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
Michoacán, México

María Dolores Zúñiga Ayala Lucía

luciapsic@yahoo.com.mx

<https://orcid.org/0009-0008-8549-1289>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
Michoacán, México

María Inés Gómez del Campo del Paso

ines.paso@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9529-4635>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
Michoacán, México

Artículo recibido 5 de septiembre 2025 | Aceptado 20 de octubre 2025 | Publicado 17 de noviembre 2025

RESUMEN

Palabras clave:
Bienestar psicológico; Adultos; Domino del entorno; Relaciones positivas; Propósito de vida

Esta investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de bienestar psicológico en adultos, según las dimensiones de Ryff, y los factores que lo fomentaron. Se adoptó un enfoque cualitativo con perspectiva fenomenológica, utilizando entrevistas semiestructuradas con preguntas abiertas. La muestra estuvo conformada por 12 participantes adultos, con participación voluntaria. Los resultados mostraron un buen nivel de bienestar psicológico en los participantes. En autoaceptación, identificaron lo que necesitaban para sentirse bien. En autonomía, reconocieron la influencia de las opiniones ajenas en sus decisiones. En dominio del entorno, se sintieron capaces de afrontar adversidades. En relaciones positivas, contaban con redes de apoyo sólidas. En crecimiento personal, se sintieron satisfechos con sus logros. En propósito de vida, tuvieron metas claras. Se concluyó que las redes de apoyo, el dominio del entorno y la claridad en sus metas fueron claves para su bienestar.

ABSTRACT

Keywords:

Psychological well-being; Adults; Environmental mastery; Positive relationships; Life purpose

This research aimed to identify the level of psychological well-being in adults based on Ryff's dimensions and the factors that promoted it. A qualitative approach with a phenomenological perspective was adopted, using semi-structured interviews with open-ended questions. The sample consisted of 12 participants, randomly selected and voluntarily participating. The results showed a high level of psychological well-being. In self-acceptance, they identified what they needed to feel good. In autonomy, they acknowledged the influence of others' opinions on their decisions. In environmental mastery, they felt capable of overcoming challenges. In positive relationships, they had strong support networks. In personal growth, they felt satisfied with their achievements. In life purpose, they had clear goals. It was concluded that support networks, environmental mastery, and goal clarity were key factors in their well-being.



RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo identificar o nível de bem-estar psicológico em adultos, com base nas dimensões de Ryff, e os fatores que o promoveram. Foi adotada uma abordagem qualitativa com perspectiva fenomenológica, utilizando entrevistas semiestruturadas com perguntas abertas. A amostra foi composta por 12 participantes (6 homens e 6 mulheres com idades entre 30 e 50 anos), selecionados aleatoriamente e com participação voluntária. Os resultados mostraram um alto nível de bem-estar psicológico. Na autoaceitação, identificaram o que precisavam para se sentirem bem. Na autonomia, reconheceram a influência das opiniões dos outros em suas decisões. No domínio do ambiente, sentiram-se capazes de superar desafios. Em relações positivas, possuíam redes de apoio sólidas. No crescimento pessoal, sentiram-se satisfeitos com suas conquistas. No propósito de vida, tinham metas claras. Concluiu-se que redes de apoio, domínio do ambiente e clareza de metas foram fatores-chave para o bem-estar.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; Adultos; Domínio do ambiente; Relações positivas; Propósito de vida

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es un concepto central en la Psicología Positiva y Humanista, vinculado al desarrollo integral del individuo y su capacidad para enfrentar los retos de la vida. García y González (2000) lo definen como un constructo que refleja el sentir positivo y el pensamiento constructivo de las personas sobre sí mismas, en estrecha relación con su funcionamiento físico, psíquico y social. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) considera que la salud mental es un estado de bienestar que permite a los individuos afrontar el estrés, desarrollar sus habilidades y contribuir a la mejora de su comunidad.

Desde la Psicología Humanista, autores como Barrera et al. (2019) Vences et al (2023) y Fernández et al (2014) se puede afirmar que el bienestar psicológico es la evaluación que el individuo hace de su vida en las distintas áreas,

los beneficio logrados al alcanzar metas específicas, lo que lleva a un estado afectivo positivo y se considera una meta global para el desarrollo personal y comunitario.

Por su parte, Téllez (2020) comparte que, el bienestar psicológico podría considerarse como un factor protector del ser humano, dentro del cual pueden existir diferencias significativas de acuerdo al sexo, estado civil y contexto del individuo. De ahí que, también se tenga en cuenta que el bienestar psicológico se construye a lo largo de la vida y está influenciado por experiencias tanto positivas como negativas (Sandoval et al., 2017). En este sentido, Seligman (2017) destaca que las fortalezas y virtudes personales desempeñan un papel fundamental en este proceso, ya que no solo promueven sensaciones de gratificación en momentos favorables, sino que también permiten afrontar de manera más efectiva situaciones adversas. El reconocimiento y desarrollo de estas fortalezas pueden contribuir a mayor resiliencia y mejor adaptación ante los desafíos de la vida.

El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff, ha sido clave en la investigación sobre el tema. Este modelo integra la teoría eudaimónica, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital, estableciendo seis dimensiones esenciales: crecimiento personal, autoaceptación, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida y relaciones positivas con los demás. Diversos estudios han confirmado que las personas con mayores niveles de bienestar psicológico presentan una mejor adaptación al entorno, relaciones interpersonales más sólidas y una mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes (Díaz et al., 2006; Rebaza, 2021; Casullo, 2000).

Sin embargo, aún persiste la necesidad de comprender cómo las distintas dimensiones del

bienestar psicológico influyen en la calidad de vida de los adultos y en su capacidad de afrontar dificultades.

De acuerdo con Ozamiz-Etxebarria et al. (2020), contar con un nivel adecuado de bienestar psicológico es un elemento clave a la hora de afrontar situaciones adversas, ya que previene el aumento o aparición de enfermedades mentales, contribuye a enfrentar de manera más efectiva los desafíos personales y laborales, así como a gestionar las emociones. Por ende, resulta beneficioso para la salud del individuo y para su calidad de vida.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo general identificar el nivel de bienestar psicológico de los adultos participantes según el modelo de Ryff y analizar los factores que lo promueven. A través de este análisis, se busca generar evidencia empírica que permita comprender mejor las prioridades vitales de las personas y su relación con el bienestar psicológico (Castro, 2009).

La relevancia de esta investigación radica en su contribución al estudio del bienestar psicológico desde un enfoque integral,

proporcionando información valiosa para el diseño de estrategias que favorezcan el desarrollo personal y la salud mental en los adultos.

MÉTODO

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y fenomenológico, utilizando la técnica de análisis del discurso propuesta por Taylor y Bogdan (1987). A través de este enfoque, se buscó comprender la experiencia de vida de los participantes desde su propia perspectiva, explorando los significados que atribuyen a sus vivencias (Fuster, 2019).

Para ello, se realizaron entrevistas de manera presencial y en línea, utilizando una guía de entrevista semiestructurada con preguntas abiertas. Esto permitió que los participantes expresaran sus experiencias de manera detallada y sin restricciones, favoreciendo la profundidad del análisis.

Los participantes fueron 12 personas, 6 mujeres y 6 hombres, cuyas edades oscilaron entre los 30 y 50 años. La selección fue por conveniencia y la participación fue voluntaria. La tabla 1 muestra los datos de identificación de los participantes:

Tabla 1. *Participantes*

Participante	Género	Edad	Estado Civil	Escolaridad
ST	Femenino	48	Casada	Licenciatura
RA	Masculino	50	Casado	Secundaria
AC	Masculino	33	Casado	Licenciatura
DF	Femenino	30	Soltera	Licenciatura
ER	Femenino	41	Soltera/Madre soltera	Licenciatura trunca
FS	Femenino	31	Soltera	Licenciatura
MC	Masculino	49	Casado	Secundaria
RC	Masculino	33	Soltero	Licenciatura
CM	Femenino	50	Casada	Licenciatura
VP	Femenino	45	Soltera	Preparatoria
AE	Masculino	50	Unión libre	Secundaria
E	Masculino	37	Soltero	Preparatoria

Los criterios de inclusión consideraron a personas de entre 30 y 50 años, tanto hombres como mujeres. Como criterio de exclusión, se descartó a quienes no se encontraban dentro de este rango de edad.

En cuanto a las consideraciones éticas, cada persona otorgó su consentimiento informado para el uso de sus relatos con fines exclusivos de investigación. Para preservar su anonimato, solo se utilizaron las dos primeras letras de sus nombres en la identificación de sus testimonios. Además, garantizó la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados de las seis dimensiones que componen la escala de bienestar psicológico de Ryff: auto aceptación, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal y propósito de vida. Estas dimensiones han sido analizadas a través de los testimonios de los participantes, destacando los hallazgos de cada categoría.

Categoría I. Auto-aceptación: Esta categoría se refiere a la aceptación que los adultos tienen de sí mismos. Siete participantes manifestaron aceptarse tal y como son, como se observa en los siguientes discursos:

ST *Me acepto y así como estoy, estoy contenta, pues no hay nada que yo diga ay, si estuviera así, ay si fuera así, no. Digamos, pues si me veo en el espejo y estoy yo sola y me arreglo, o sea, o me veo y digo, ay no sí qué bonita estoy, aunque sé que este o no éste, o sea, yo digo, ah sí, yo así me digo.*

RA: *Sí me acepto, porque así me siento bien pues conmigo mismo.*

AC: *Sí la verdad es que sí, este soy un*

enamorado de mi personalidad, de mi persona este y me acepto tal cual soy.

MC: *Sí me gusta ser alto y delgado porque tengo o tenía de más joven más movilidad...las emociones casi no las expreso la verdad, ... pero que según no es de hombres llorar y así pues uno se va guardando todo. Lo que sí me gusta es como pienso, no digo que sea yo muy inteligente verdad, pero sí le echo coco a muchas cosas.*

RC: *Sí me acepto tal cual soy, físicamente y de todo, porque soy una buena persona y me quiero.*

AE: *Sí, me gusta tal como soy, no me frustró en nada de mí, ni en mi físico, ni en mi cabeza, ni en nada me frustra tal como soy yo, tal como soy yo me quiero con mis enfermedades y con mis problemas y con mi físico no me frustró, me acepto a mí mismo.*

E: *Sí me conozco y precisamente...como me conozco sé que hay temas que no deseo abordar o ya los puedo abordar, porque ya tengo control sobre mí y...y cuando veo algo, ya sé de lo que soy capaz, cuando me lo propongo hay voy y hay voy y hay voy...hasta que lo obtengo y es por eso que me conozco, sé de qué soy capaz.*

Por otro lado, se presentan algunos discursos del resto de las participantes que mencionaron que no se autoaceptan, y los motivos de esta falta de aceptación, como se ve en los discursos:

DF: *Bueno hubo un tiempo en que tuve o padecí TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria), entonces creo que obviamente salí, salí de eso, pues bien, pero igual, o sea lo aceptas, pero hasta cierto punto pues es algo que está contigo, no, no aceptas ciertas cosas.*

ER: *No, no siempre...me gusta ser como soy, pero hoy que estoy experimentando cambios físicos y de salud empiezo a cuestionarme si estaré bien o si podré lograr proyectos que tengo.*

V: *Hay veces que no, porque no me gusta a veces mi estatura, ni mi nariz...es pues más lo físico con lo que no...no me siento del todo a gusto.*

Para concluir esta categoría, los participantes expresaron sentirse bien consigo mismos tanto en referencia a su personalidad, como tomando en cuenta lo positivo y negativo de su vida. Cabe destacar que las participantes que mencionaron que no se autoaceptan son todas mujeres y sus relatos van relacionados a temas físicos.

De acuerdo con Ryff y Keyes (1995, p. 189), la dimensión de la autoaceptación “se basa en aceptar todos los aspectos del sí mismo y del pasado, en lugar de caer en la impotencia de querer modificar o inferir con lo que ha sucedido”.

Resulta importante entonces, que los participantes para que puedan contar con un buen nivel de autoaceptación, sean capaces de aceptar su cuerpo tal y como es, sus experiencias de vida y sus emociones, procurando no romantizar la autoaceptación, al tratar de buscar el perfeccionismo o expresar querer todo el tiempo, sino más bien siendo conscientes de sí mismos desde una visión realista.

Categoría II: Autonomía: Dicha categoría se refiere al grado de independencia con el que cuentan los adultos para tomar decisiones en su vida cotidiana. Se encontró que cuatro de los participantes se consideran autónomos. A continuación, se muestran fragmentos de sus discursos:

AR: *Se me facilita tomar decisiones. Tengo facilidad porque no me gusta estancarme en esos procesos, porque si, si tratas de evadirlos, yo creo que no avanzas, entonces si los afrontas rápido y tratas de resolver lo más pronto posible, pues obviamente sales a flote más pronto. Sí, tengo*

facilidad de optar por varias opciones, varios caminos para poder llegar a una solución de cualquier problema.

RC: *Se me facilita, yo siempre veo la solución a los problemas...todo tiene solución, menos morir.*

ST: *Pues mira, no se me dificulta tomar decisiones, pero ya depende pues de cada situación, pero hay que pensarlo muy bien antes de tomar cualquier decisión.*

MC: *De las dos, a veces es fácil o a veces es difícil, ya depende de la situación, como, por ejemplo, he visto que dónde más me cuesta es en cosas familiares o que puedo afectar más aparte de mí...hace poco operaron a mi esposa, ... y me pusieron a firmar, pensaba yo, estos ya me van a echar la culpa si algo le pasa, pero hablé con ella y me explico que no pasa nada, me tranquilice y ya ..., pero sí como te digo, depende si es solo para mí o para todos lo que yo vaya a decidir.*

Por otro lado, dos de ellos no se consideran así:

CM: *Me preocupa la opinión de los demás sí y muchas veces sí han influido en las decisiones que tomo...quien ha influido es mi mamá en algunas decisiones importantes, que no he hecho y de la opinión de las otras personas no cercanas este...sí me importa lo que opinen, pero un ratito, ya luego no.*

RA: *De repente, se me dificulta tomar alguna decisión a mí solo pues, tengo que consultarlo con mi esposa y ella me dará alguna sugerencia si está bien o está mal y ya de ahí parto para tomarla.*

Resulta importante que la mayoría de los participantes no se consideran capaces de tomar decisiones por sí solos, dado que por el hecho de la etapa de vida en la que se encuentran se esperaría que fueran más libres de tomar en cuenta únicamente su propio juicio, así como asumir su propia responsabilidad. Sin embargo, respecto al

discurso de la mayoría de ellos, es necesaria la opinión de sus familiares y/o el juicio de otras personas antes de resolver algún conflicto y/o tomar alguna decisión.

Respecto a la autonomía Ryff y Keyes (1995, p. 186) mencionan que “es la capacidad de una persona para resistir en mayor medida a la presión social y autorregular su comportamiento”.

De igual manera, una persona que decide por sí sola su propio camino de vida, tomando en cuenta los recursos con los que cuenta y es razonable, se puede decir que es una persona que tiene autonomía. Dicho de otra manera: aquellas personas que son autónomas, se centran en su conciencia moral (EMF, 2020).

Categoría III. Dominio del entorno. Esta categoría se refiere a la capacidad de hacer frente a las situaciones difíciles que se presentan a lo largo de la vida y a la facilidad de crear un ambiente propicio para seguir desarrollándose. Cabe destacar que todos los participantes comentaron contar con un buen nivel de dominio del entorno, al respecto algunos de los discursos más representativos:

FS: *Pues considero que sí, en ocasiones sola o con ayuda, pero siempre trato de resolver para poder avanzar, porque también soy así de que tengo este pendiente y siempre me está dando vueltas en la cabeza. Necesito hacer esfuerzo para enfocarme en algo, y ya que lo logro, no lo suelto hasta que ya está hecho, y pues eso me genera paz, como un bienestar, así como cuando dicen que te quitas un peso de encima, así siento los hombros más ligeros.*

RC: *Sí, porque uno tiene que aprender a superar las situaciones complicadas, es peor no aceptarlas.*

ST: *¿Qué si las he logrado aceptar? pues más bien las he enfrentado, algunas situaciones que he tenido, pues para poder salir adelante, pues, o sea, pues, tiene que uno resolverlas, pues, o sea, no solamente aceptar si uno está pasando por algún momento mal, no solamente decir, ay pues estoy aceptándolo, no pues echarle ganas, pues a trabajar a resolver los problemas que hayan.*

CM: *Con trabajos, con terapias, pero sí...sí, lo he logrado hasta ahorita.*

E: *Sí, las he aceptado, porque tengo que vivir, tengo que salir adelante, este...he vivido momentos muy difíciles, me ha tocado...me ha tocado vivir delincuencia en mi persona y...he caído hasta abajo y me he levantado.*

El dominio percibido del ambiente Ryff (1989 p.125) lo define como “la habilidad del individuo para elegir y crear entornos propicios para satisfacer sus propias necesidades y desarrollarse óptimamente”.

El dominio del entorno se encuentra altamente relacionado con el bienestar psicológico, las personas que tienen una alta percepción de ésta dimensión, experimentan una mayor motivación personal y una percepción de autodeterminación, que al momento en el que experimentan cambios en el contexto donde se rodean, les ayuda a sentirse capaces de sobrellevar la situación (Freire, 2019).

Con base a las respuestas de los participantes se puede observar que ellos se sienten capaces de enfrentar las situaciones difíciles que se les han presentado a lo largo de la vida, y mucho de esto tiene que ver con que han utilizado diversas herramientas para poder superarlas, dentro de las que más destacan son: el acudir a terapia, confiar en su capacidad de resolver las situaciones complicadas y acudir a su red de apoyo.

Dado que, a partir de sus discursos en la presente categoría, se puede concluir que los participantes en su vida adulta han logrado crear entornos favorables para sí mismos y para su propia vida.

IV. Relaciones positivas con otros. Se refiere a la capacidad de crear redes de apoyo que ayuden de sostén emocional cuando se está atravesando por situaciones difíciles. A continuación, se muestran discursos sobre las relaciones y redes de apoyo de algunos participantes:

VP: *Mi red de apoyo son mis hermanas, mi hermano y mi mamá siempre me ayudan...este y una amiga, cuando los he necesitado siempre han estado para mí, pues...no me dejan sola.*

ER: *Mis relaciones interpersonales se basan en la lealtad y la honestidad. No me gusta la hipocresía y lo peor que puede hacer alguien frente a mí es mentir.*

AR: *Mis relaciones interpersonales son buenas la verdad, pues trato de tener una buena relación con las personas que me rodeó, eh porque mi personalidad es esa, amigable, carismática.*

DF: *Pues creo que últimamente se han vuelto sanas, en la comunicación, la confianza, respeto y pues principalmente eso, mientras puedas ser tú misma, mientras tengas la comprensión de las personas, la confianza, entonces creo que pues todo está bien. Generalmente a quien recurro cuando tengo un problema es a mi mamá.*

AE: *Me gusta mucho mi entorno...familiar, mi casa, esas son mis relaciones...soy una persona muy tranquila ...toda mi familia me apoya, todos...tanto mis hermanos, como mi pareja, mi hijo...cuando he estado en momentos críticos de mi vida, sí he sentido mucho el apoyo de toda mi familia en...familiares cercanos y no cercanos. A quien recurro...pues soy una persona muy religiosa...el primer es...la primera persona a quien*

recurro es a Dios, es a la iglesia; y en segunda, pues a mis padres y en tercero a mi pareja...así en ese orden.

E: *Mis relaciones interpersonales han cambiado bastante, anteriormente me excluía de muchos porque soy muy muy selectivo para acercarme a alguien, ... si veo que son personas que abordan temas de sumo interés, estas personas me pueden enseñar a mí.... Claro que tengo ese apoyo a veces...muchas veces recibimos el apoyo de quien menos esperamos, pero sí, sí, sí, tengo ese apoyo...jamás he estado solo, Dios siempre me ha ayudado en todas mis necesidades...cuando no es con una persona, es con otra, pero jamás me he quedado solo.*

En la presente categoría los participantes expresaron contar con una buena red de apoyo, dentro de las principales personas que ellos consideran son: sus familiares y amigos. Asimismo, mencionan que dichas relaciones se basan en valores como lo son el respeto, la honestidad y la empatía, de igual manera algunos participantes mencionan como red de apoyo la religión que practican.

De acuerdo con Bisquerra (2000) la dimensión de calidad de vínculos afectivos, se relaciona con la capacidad del individuo de crear conexiones verdaderas y leales. Para lograr un buen nivel de bienestar psicológico resulta importante que la persona sea capaz de establecer relaciones sociales positivas y estables, basadas en la confianza y en la empatía, de modo que pueda confiar en ellas (Bermúdez, et al., 2011).

Categoría V. Crecimiento personal. Dicha categoría se refiere a la satisfacción que sienten las personas en cada una de las esferas de la vida.

Si bien, los participantes consideran sentirse bien con el crecimiento personal que han logrado a lo largo de los años, también expresaron algunas

necesidades para cubrir del todo dicha dimensión, a continuación, se presentan algunos de los discursos de los participantes:

AE: *Sí claro...si es bien importante que tú estés creciendo siempre, teniendo metas, porque si llegas a estancarse como que se te hace muy monótono ya tu vida, se te hace muy rutinaria; entonces siempre tienes que ir renovando, ...actualizándote, innovando cosas y no caer en la rutina.*

MC: *Es muy importante porque la experiencia es la que va diciendo a uno que hacer, a lo mejor si yo no hubiera vivido tantas cosas, habría cosas en las que no sabría qué hacer, pero todo con la experiencia se va aprendiendo y más en el campo.*

Respecto a las actividades que los participantes realizan para su crecimiento personal, comentaron los siguientes discursos:

DF: *Pues este el estar en contacto en comunidades que, pues necesitan cierto apoyo..., también me estoy enfocando en tomar cursos, lecturas y pues en retomar todos los temas que sean de mi interés en este caso, pues hablando de los pacientes que he visto.*

ER: *El trabajo que tengo me sirve mucho para vincularme al trabajo comunitario y en el aspecto de cuidarme a mí misma, me gusta hacer ejercicio de vez en cuando y quiero terminar una licenciatura y atenderme una lesión que tengo para seguir tocando guitarra.*

VP: *A veces me pongo a leer...cosas que me gustan, temas de la iglesia...para mi trabajo voy a capacitaciones o a los cursos que organiza la empresa siempre asisto, pues, para aprender más de los programas que usamos...y eso me hace crecer tanto en lo personal como en lo laboral.*

Por otra parte, respecto a las áreas en las que los participantes consideran que existe bienestar, mencionaron lo siguiente:

AC: *Este, pues yo creo que, en estos momentos en todas las áreas de mi vida, este me siento que, pues que todo está bien, que todo está en una armonía.*

ER: *En lo laboral, familiar y emocional mayormente estoy bien, de vez en cuando hay algún conflicto, pero me parece que lo he llevado bien y en lo económico, no tanto, por el tema de demandas y deudas..., pero ya voy saliendo adelante ese tema...vamos bien.*

ST: *Pues en lo familiar, en lo económico, en el amor sí es que la verdad...la verdad, yo sí estoy muy enamorada.*

Finalmente, respecto a dicha categoría, sí bien los participantes mencionan sentirse bien con las metas que han logrado hasta este momento de su vida, algunos participantes coinciden en que lo que necesitan para sentirse en completo bienestar es salud, seguir apoyando a las personas desde los ámbitos profesionales en los que se desarrollan, tener un mejor sueldo, tener la oportunidad de descansar más, terminar de pagar las deudas y tener la facilidad de viajar con la familia.

Dongil y Cano (2014 p.3) definen el desarrollo personal como “un proceso mediante el cual las personas buscan aumentar sus recursos o potencialidades, con la finalidad de alcanzar sus objetivos y sus metas que surgen en sus necesidades de manera interna y por su deseo de otorgarle un sentido a su vida”. Esto depende de diversos factores los cuales dependen de características individuales de cada persona, de las circunstancias en las que desarrollan su vida y en base a la personalidad. De ahí que el bienestar en esta dimensión se relacione con la percepción del individuo no de cosas materiales ni de lo que ha conseguido, sino más bien a los objetivos que se tienen.

Una persona ocupada en su desarrollo personal se caracteriza por la manera en la que resuelve sus obstáculos que se le presentan en su vida, aún y con el dolor y/o frustración que estos conlleven (Arias, et al., 2008).

Categoría VI: Propósito de vida. Se refiere a las metas con las que cuentan las personas para seguir desenvolviéndose a lo largo de su vida. A partir de los discursos de los participantes se observa que para todos resulta importante el tener un propósito de vida, así como que todos hablan de metas tanto a corto como a largo plazo. Algunos ejemplos son:

AC: *Mi sentido de vida, este pues vivir pleno, contento, con lo que tengas y con lo que puedas, pero pues tratar de aprovechar el tiempo en el que tengamos vida.*

FS: *Mis metas...mmm, pues son varias, primero salirme de mi casa sin sentir remordimiento de dejar a mis papás, encontrar una pareja que me quiera y me respete, una casa, un carro, un consultorio o, a lo mejor...quedarme en el hospital pero que me paguen mejor, conocer otros países, ser mamá y, por último, pero no menos importante, que mi boda sea bonita.*

RC: *Mi sentido en esta vida es ser feliz haciendo cosas que me gustan, como estar con mi familia, amigos y viajar, conocer nuevos lugares.*

Por otro lado, aquellos participantes que son padres compartieron que dentro de sus metas de vida es ver crecer a sus hijos, a continuación, se presentan algunos de los comentarios:

ER: *Mis metas en la vida, actualmente tener un lugar propio para vivir y una jubilación medianamente decente y dejarles un ahorro a mis hijas.*

MC: *Mi meta más grande es que mis hijas vivan bien, que se encuentren un hombre que las quiera y las respete, igual y que no sean los más*

ricos pero que no pasen tantas carencias, en pocas palabras que no sufran...y poder tener nietos, sino a quien le voy a dejar las tierras.

ST: *Pues bueno...ver este, ver a mis hijos, pues que terminen su carrera, bueno, el más chico, bueno con que la termine y el mayor pues que ya terminó y que siga adelante...pues que te diré seguir echándole ganas, este trabajando para, pues para estar mejor, tanto para mi esposo, para mí, para mis hijos.*

RA: *¿Mis metas en la vida? pues, como te digo pues, que mis hijos, pues verlos crecer, que se realicen ellos solos, esa mi meta, verlos.*

De acuerdo con Ryff (1989) el sentido de vida, se relaciona con la creencia de que la vida tiene algún significado y propósito para la persona.

El bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección al futuro) y los logros (valoración del pasado y el presente) en aquellas áreas que son de mayor interés para el ser humano, las cuales son la familia, la salud, el trabajo, las relaciones interpersonales, las relaciones sexuales y afectivas con la pareja y las condiciones materiales de vida (Fernández, et al., 2014).

Finalmente, algunos otros participantes como meta en la vida también resaltaron el tema de la salud, ya sea para seguir manteniendo una buena salud o bien para mejorarla y poder tener una mejor calidad de vida tanto para ellos mismos, como para su familia.

Discusión

Como se pudo ver en los resultados, las seis dimensiones consideradas se encuentran presentes y con un buen nivel en los participantes, lo que corresponde a la teoría consultada. A continuación, se presenta una breve síntesis de

cada categoría y una interpretación contextualizada de los discursos.

En la primera categoría se observa que siete participantes se sienten satisfechos con como son e inclusive algunos, orgullosos de sí mismos (AC y ST) mientras que otros se aceptan, reconociendo sus defectos (AE, E). Mientras que ER, V y DF tienen problemas para aceptarse, sobre todo en sus aspectos físicos. Estas dificultades en la autoaceptación pueden relacionarse con lo que mencionan Dongil y Cano (2014) sobre la exigencia social de perfección física, sobre todo hacia las mujeres, lo que dificultan que se acepten.

La categoría de autonomía revela que los participantes presentan una capacidad moderada para tomar decisiones de manera independiente. Mientras que algunos se describen como capaces de tomar decisiones rápidamente y con confianza (como AR y RC), otros mencionan que el proceso de tomar decisiones implica reflexionar y consultar con familiares o parejas antes de tomar una resolución definitiva (como MC y RA). Esto sugiere que, a pesar de estar en una etapa adulta, muchos participantes aún consideran importantes las opiniones externas antes de tomar decisiones significativas, lo cual podría estar relacionado con un sentimiento de responsabilidad compartida con los demás. Ryff y Keyes (1995) definen la autonomía como la capacidad de resistir la presión social y autorregular el comportamiento, lo cual se ve reflejado en los participantes que, a pesar de consultar a otros, mantienen una independencia relativa en su toma de decisiones.

En cuanto al dominio del entorno, los participantes mostraron una alta percepción de su capacidad para enfrentar situaciones difíciles y crear entornos favorables para su desarrollo. La mayoría de ellos destacó el uso de herramientas

como la terapia, el apoyo social y su capacidad para aceptar y afrontar problemas como factores determinantes en su bienestar. Este hallazgo es consistente con la definición de Ryff (1989), en la que resalta la habilidad del individuo para crear y elegir ambientes propicios para su desarrollo. A través de las respuestas, se evidencia que los participantes no solo enfrentan dificultades, sino que también buscan activamente soluciones, mostrando una capacidad significativa para dominar y moldear su entorno, lo cual está estrechamente vinculado con el bienestar psicológico (Freire, 2019).

Los participantes demostraron una red sólida de apoyo social, principalmente proveniente de sus familiares, amigos y en algunos casos, de su fe religiosa. Las relaciones interpersonales positivas, basadas en la confianza, empatía y respeto, se perciben como cruciales para el bienestar de los participantes. De acuerdo con Bisquerra (2000), Bermúdez et al., (2011) y Rodríguez et al., (2022) la calidad de los vínculos afectivos es un factor esencial en el bienestar psicológico, tal como lo expresan los participantes. Esta categoría subraya la importancia de la conexión social en la vida de los individuos, la habilidad de interactuar asertivamente mediante actitudes de empatía y afecto y cómo las relaciones positivas contribuyen a un mayor sentido de pertenencia y apoyo emocional.

Los participantes reconocen la importancia de continuar creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida, tanto a nivel personal como profesional. El crecimiento se asocia con la necesidad de establecer metas, mantenerse activo, buscar nuevos aprendizajes y evitar caer en la rutina. Aunque todos los participantes expresaron satisfacción con el crecimiento personal logrado hasta el momento, también señalaron áreas de

mejora, como la salud, el bienestar financiero y la posibilidad de descansar más. Este énfasis en la renovación y el aprendizaje constante se alinea con la perspectiva de Dongil y Cano (2014), que consideran el desarrollo personal como un proceso continuo de superación y adaptación a las circunstancias de la vida.

La dimensión del propósito de vida es central en las respuestas de los participantes, quienes manifiestan que tener metas claras y un sentido de propósito les proporciona motivación y dirección. Los participantes expresaron metas tanto a corto como a largo plazo, como el bienestar de sus familias, la estabilidad económica y el crecimiento personal. Esto coincide con la definición de Ryff (1989), quien considera el sentido de vida como un elemento crucial para el bienestar psicológico. En este caso, el propósito de vida se relaciona con el equilibrio entre las expectativas y los logros, destacando la importancia de tener metas significativas para dar sentido a la vida cotidiana.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos, se puede concluir que los participantes de esta investigación presentan un nivel adecuado de bienestar psicológico en general, evidenciado por su dominio en varias de las dimensiones propuestas por Ryff, como el dominio del entorno, las relaciones positivas, el crecimiento personal y el propósito de vida. Sin embargo, se identificaron dos dimensiones con puntuaciones bajas: autonomía y autoaceptación.

Este hallazgo resulta particularmente interesante, ya que, a pesar de que los participantes se perciben como capaces de afrontar y resolver situaciones difíciles, se observa que dependen de la opinión y recomendaciones

de otras personas para tomar decisiones, lo cual sugiere que su confianza en su propio juicio es limitada. Esta dependencia podría estar vinculada a una falta de autoaceptación, lo que puede influir en la forma en que se perciben y valoran a sí mismos.

Además, se puede observar que el apoyo familiar tiene un papel fundamental en la percepción de bienestar de los participantes. Por otra parte, las metas y objetivos que los individuos se proponen, tanto a corto como a largo plazo, también actúan como motivadores importantes para su crecimiento personal y bienestar emocional. Estos resultados son consistentes con la teoría de Bahamón et al. (2019), que destaca que las personas con un mayor bienestar psicológico tienden a ser más satisfechas, se desenvuelven mejor en sus relaciones sociales y tienen un mejor control sobre su entorno.

A pesar de estos aspectos positivos, las dimensiones de autonomía y autoaceptación sugieren áreas de oportunidad para fomentar un mayor desarrollo del bienestar psicológico. Es recomendable que se implementen intervenciones o programas que refuercen la capacidad de toma de decisiones autónomas, ayudando a los individuos a fortalecer su confianza en sí mismos y en sus capacidades. El acompañamiento en la mejora de la autoaceptación y la promoción de una mayor independencia en la toma de decisiones podría contribuir a mejorar el bienestar general, particularmente en aquellos aspectos más relacionados con la autoestima y la autoconfianza.

Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones exploren más a fondo las dificultades de los adultos para tomar decisiones basadas en su propio juicio. Analizando los factores sociales, culturales y psicológicos que pueden incidir esta dificultad. Así como buscar el

fortalecimiento de la autoaceptación con el fin de promover un bienestar psicológico más robusto.

REFERENCIAS

- Arias, L., Portilla, L., y Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, 14(40), 117-119. <https://www.redalyc.org/pdf/849/84920454022.pdf>
- Bahamón, M., Alarcón-Velásquez, Y., Cudris, L., Trejos-Herrera-A., y Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/559/55962867002/html/index.html>
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., y Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 1(2), 244-251. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28/27>
- Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuán, P., y Rueda, B. (2011). *Psicología de la Personalidad*. UNED. <https://tuvntana.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/06/psicologia-de-la-personalidad-bermudez-perez-y-ruiz.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar* (6 ed.). Wolters Kluwer.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1). <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, (3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Dongil, E., y Cano, A. (2014). *Desarrollo personal y bienestar*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). [/fundacion-universidad-de-america/etica-profesional/guia-desarrollo-personal-y-bienestar/61024341](https://www.studocu.com/co/document/fundacion-universidad-de-america/etica-profesional/guia-desarrollo-personal-y-bienestar/61024341)
- EFM: Escuelas de familia moderna, (2020). Definición de las competencias: autonomía y responsabilidad. <https://www.educacion.navarra.es/documentos/27590/51352/BLOQUE+III+COMPETENCIAS+%28BLOQUE+COMPLETO%29.pdf/2198060c-831f-47d3-8f5e-ffa23370c3e7?version=1.0>
- Fernández, A., García-Viniegras, C., y Lorenzo, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art11.pdf>
- Freire, C. (2019). Relación entre percepción de dominio del ambiente y autoeficacia en estudiantes universitarios. *Salud, psicología y educación*, 5(1). <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAE/article/view/1613/1405>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>
- García, C., y González, I. (2000). La categoría del bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16, (6). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010#:~:text=El%20bienestar%20psicol%C3%B3gico%20es%20un,funcionamiento%20f%C3%ADsico%2C%20ps%C3%ADquico%20y%20social
- OMS. (2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. [Disponible en línea]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Rebaza, R. (2021). "resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de victor larco, 2019" [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

- UPCH.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/Resiliencia_RebazaReyes_Rocio.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Rodríguez, E., y Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992022000300003
- Ryff, C. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado de bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 57(6), 1069-1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). La estructura de revisión del bienestar psicológico. *Diario de Personalidad y Psicología Social*, 69(4). doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266.
<https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-pdf-S2007505717300042>
- Seligman, M. (2017). La auténtica felicidad. B de Bolsillo.
- Taylor, S., y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*. Paidós.
- Téllez, C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. *Revista De Investigación E Innovación En Salud*, 3(3), 46-49.
<https://doi.org/10.23850/rediis.v3i3.2974>
- Vences, K., Márquez, J., y Cardoso, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26).
<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>