

Revista de Ciencias Sociales

50 *Años*
ANIVERSARIO

Explorando el bienestar estudiantil: El impacto de la percepción de autonomía en estudiantes de Psicología

Cobo-Rendón, Rubia*
López-Angulo, Yaranay**
Sáez-Delgado, Fabiola***
Mella-Norambuena, Javier****

Resumen

El tránsito a la universidad implica en los estudiantes asumir una mayor autonomía en sus decisiones, roles y responsabilidades. El objetivo del presente trabajo fue describir los perfiles de bienestar en estudiantes universitarios de Psicología para evaluar la capacidad predictiva de la percepción de la autonomía en las dimensiones del bienestar en estudiantes universitarios de Psicología. Se empleó un diseño descriptivo, asociativo de tipo predictivo, con participación de 202 estudiantes (Mujeres=170; Hombres=32; edad $M=19.0$; $DE=1.77$). Los instrumentos empleados fueron el PERMA-Profiler para la evaluación del bienestar y el cuestionario de Autorregulación del Aprendizaje para la evaluación de la percepción de autonomía. Como resultado, sobre el 40% de los estudiantes reportaron de acuerdo con el baremo del PERMA-Profiler vivenciar alta frecuencia de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas y propósito. Se identificaron correlaciones positivas y significativas entre las dimensiones del bienestar y la percepción de autonomía. El modelo de regresión evidenció que la autonomía explica el 11% del bienestar, $F(1,201) = 26.194$, $P < 0.01$. Mayores niveles de autonomía del estudiante incrementarían su bienestar. En conclusión, los hallazgos encontrados respaldan los postulados de la Teoría de la Autodeterminación, sosteniendo que satisfacer las necesidades psicológicas fundamentales (autonomía, competencia y relaciones) conduce a un mayor bienestar.

Palabras clave: Bienestar; autonomía; estudiantes universitarios; teoría de la autodeterminación; educación superior.

* Doctora en Psicología. Profesora Investigadora del Instituto de Bienestar Socioemocional (IBEM) de la Facultad de Psicología en la Universidad del Desarrollo, Concepción, Chile. E-mail: rcobo@udd.cl ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3350-071X>

** Doctora en Psicología. Profesora Asistente del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales en la Universidad de Concepción, Concepción, Chile. E-mail: yalopez@udec.cl ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3331-6875>

*** Doctora en Psicología. Profesora del Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC) y del Departamento Fundamentos de la Pedagogía de la Facultad de Educación en la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile. E-mail: fsaez@ucsc.cl ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7993-5356>

**** Doctor(c) en Educación. Magister en Psicología. Profesor del Departamento de Ciencias en la Universidad Técnica Federico Santa María, Concepción, Chile. E-mail: javier.mellan@usm.cl ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4288-142X>

Exploring student well-being: The impact of perceived autonomy on Psychology students

Abstract

The transition to university implies that students assume greater autonomy in their decisions, roles and responsibilities. The objective of this work was to describe the profiles of well-being in university students of Psychology in order to evaluate the predictive capacity of the perception of autonomy in the dimensions of well-being in university students of Psychology. A descriptive, associative design of a predictive type was used, with the participation of 202 students (Women = 170; Men = 32; M age = 19.0; SD = 1.77). The instruments used were the PERMA-Profil for the evaluation of well-being and the Self-Regulation of Learning questionnaire for the evaluation of the perception of autonomy. As a result, over 40% of the students reported, according to the PERMA-Profil scale, experiencing a high frequency of positive emotions, commitment, positive relationships and purpose. Positive and significant correlations were identified between the dimensions of well-being and the perception of autonomy. The regression model showed that autonomy explains 11% of well-being, $F(1,201) = 26.194$, $P < 0.01$. Higher levels of student autonomy would increase their well-being. In conclusion, the findings support the postulates of the Self-Determination Theory, arguing that satisfying fundamental psychological needs (autonomy, competence and relationships) leads to greater well-being.

Keywords: Well-being; autonomy; university students; self-determination theory; higher education

Introducción

Desde la evolución del concepto de salud en las últimas décadas y la realización de innumerables investigaciones clínico – epidemiológicas, han demostrado el vínculo de la salud con un conjunto de factores psicosociales (Canova-Barrios, Quintana-Honores y Álvarez-Miño, 2018). Algunas de estas categorías han contribuido de una forma u otra al creciente auge y al desarrollo de los estudios acerca de los perfiles del bienestar (Garassini y Camilli, 2016).

Es así como, para abordar este concepto resulta relevante en primera instancia, mencionar la definición entregada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), que se refiere a salud mental como un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. La salud mental individual es determinada por

múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos.

Entonces la salud mental como un estado de bienestar que se relaciona con el favorable desenvolvimiento cotidiano, permitiendo hacer frente a las demandas externas e internas que la persona experimenta. Promover el bienestar beneficia a la formación de personas con alto compromiso individual y colectivo (Coffey et al., 2016).

En este contexto, los jóvenes cuando terminan su formación académica en las escuelas secundarias comienzan un proceso de transición desafiante, por lo que la transición a la vida universitaria tradicionalmente es caracterizada por ser un periodo que involucra cambios significativos en la vida de los jóvenes (Llanos, 2019; Duche et al., 2020), cambios que de no manejarse de forma adecuada pudieran repercutir en la aparición de problemas de salud mental (Pérez-Villalobos et al., 2012).

Diversas investigaciones señalan un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, estrés, así como problemas de salud física y el riesgo de involucrarse en conductas de consumo de alcohol o drogas durante este

periodo (Stallman, 2010; Geisner, Mallett y Kilmer, 2012; Graham y Eloff, 2022). Por lo que se hace relevante no solo investigar sobre elementos asociados al éxito académico sino también a como la experiencia universitaria impacta las percepciones de bienestar y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los universitarios.

Comprender cómo los cambios en el entorno universitario afectan el bienestar de los estudiantes es para desarrollar intervenciones y políticas que promuevan un ambiente saludable y apoyen el desarrollo integral de los jóvenes durante esta etapa crucial de sus vidas. Al identificar los desafíos y las oportunidades para mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios, se pueden implementar estrategias efectivas para fomentar su éxito académico y personal.

1. Fundamentación teórica

1.1. Bienestar multidimensional

Existen varias propuestas teóricas que buscan definir y explicar el desarrollo del bienestar en las personas (Waterman et al., 2010; Hone et al., 2014; Diener, Oishi y Tay, 2018). En el 2011 Martin Seligman propuso el modelo teórico basado en el bienestar multidimensional que considera aspectos como emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y la percepción de logros. Estas dimensiones en el inglés conocidas como “*positive emotions, engagement, relationships, meaning, achievement*”, constituyen el nombre de la teoría PERMA (Seligman, 2011).

Según esta propuesta, el bienestar consiste en la búsqueda y alcance de los elementos que la componen (Seligman, 2011; Hone et al., 2014). Estas dimensiones consideran las vías hedónicas y eudaimónicas del bienestar, por lo tanto, se considera como una teoría que unifica ambos aspectos del bienestar, de ahí su enfoque multidimensional (Coffey et al., 2016; Cobo-Rendón, Pérez-Villalobos et al., 2020). Aspecto destacable puesto que, en los últimos años,

la investigación ha resaltado la importancia de volver a equiparar el bienestar como una combinación de componentes hedónicos y eudaimónicos (Shinde, 2017).

Dentro de los elementos hedónicos se encuentran las emociones positivas (*positive emotions*) como elemento central, se refiere al componente afectivo o sentirse bien, en combinación con una evaluación positiva (Seligman, 2011). Las cuatro dimensiones restantes del modelo PERMA, se relacionan con el bienestar desde una visión eudaimónica (Kern et al., 2016). En este caso, el compromiso (*engagement*) se refiere a un estado mental positivo que implica la conexión profunda con una actividad, organización o causa en particular, hasta el punto de estar absortos en una tarea (Forgeard et al., 2011).

Las relaciones positivas (*relationships*), surgen de la percepción sobre la calidad y cantidad de las relaciones que poseen, se vincula a la sensación de sentirse amado y valorado por otros (Seligman, 2011). El propósito (*meaning*), proporciona una sensación de que la vida importa, que tiene un sentido de trascendencia (Steger et al., 2006); y finalmente, la dimensión de logros (*achievement*), se refiere a la percepción sobre el avance en el cumplimiento de las metas, éxito y dominio (Seligman, 2011).

En términos empíricos diversas investigaciones, ofrecen una comprensión profunda de los factores que influyen en el bienestar de los estudiantes universitarios. El primero de los estudios, realizado en Chile por Cobo-Rendón, López-Angulo et al. (2020) exploró el efecto del apoyo social percibido en el bienestar hedónico y eudaimónico de estudiantes universitarios durante su transición del primer al segundo año académico. Los resultados mostraron que la percepción del apoyo social se asoció positivamente con ambos tipos de bienestar, y se encontró que una mayor percepción de apoyo social contribuyó al bienestar eudaimónico de los estudiantes.

Además, un estudio en Pakistán implementó una intervención de fortalezas, centrada en el modelo PERMA, para mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios.

Los resultados cuantitativos demostraron que el grupo experimental, que recibió la intervención, informó un mayor bienestar en comparación con el grupo de control (Green, 2022).

En conjunto, estos estudios resaltan la importancia de diversos factores, como las relaciones sociales, las intervenciones de fortalezas y la estructuración de rutinas, en el bienestar de los estudiantes universitarios en diferentes contextos y circunstancias. Ofrecen valiosas perspectivas para comprender y mejorar el bienestar de este grupo demográfico en la vida universitaria y más allá

1.2. Necesidades Psicológicas Básicas: La percepción de autonomía

El ingreso a la universidad implica que los estudiantes tengan que asumir mayor autonomía en las decisiones, roles y responsabilidades personales (Arnett, 2006; Duche et al., 2020). Aunque, la mayoría de los estudiantes transita hacia la vida universitaria con éxito, una minoría experimenta problemas académicos o personales (Lowe y Cook, 2003).

En tal sentido, cuando los estudiantes interactúan con su ambiente necesitan sentirse competentes (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente), autónomos (deseo de elección y sentimiento, de ser el iniciador/a de las propias acciones), y relacionados con los demás (deseo de sentirse conectado con los otros y sentirse respetados por ellos), y que la satisfacción de estas necesidades sea esencial para el desarrollo del bienestar (Ryan y Deci, 2017). La autonomía ha sido un tema de interés para la psicología y la educación; a partir del concepto de libertad es posible explicar cómo la voluntad recibe la caracterización de ser autónoma (Ryan y Deci, 2019).

La autonomía en los estudiantes universitarios impacta en su bienestar a través de la autenticidad, o sea la fidelidad a la propia misión académica. Es decir, la autonomía y el bienestar son inherentes al quehacer académico. La autonomía es un proceso dinámico, que varía de persona a persona,

hay consenso en que las percepciones de los estudiantes influyen significativamente en sus comportamientos de aprendizaje (Ryan y Deci, 2000; Huamán-Romaní et al., 2023).

Además, la autonomía en el desarrollo de las habilidades académicas significa tanto pluralidad como función crítica. La pluralidad y la crítica se manifiestan en todos los órdenes de la vida universitaria y van en paralelo con la búsqueda abierta y diversificada del conocimiento, con clara conciencia de que no hay una verdad única y definitiva y que las posiciones dogmáticas no tienen cabida ni sentido en el universitario, así como, que el mundo de la ciencia y la cultura en general es un mundo abierto, hecho de consensos y disensos, pero vivo y en movimiento (Flores y Meléndez, 2017).

Los estudios recopilados abordan de manera integral la relación entre la percepción de autonomía y el bienestar de los estudiantes. En el primer estudio, realizado en universidades españolas por Hernandez et al. (2022), se examinaron las relaciones entre el apoyo a la autonomía del instructor para el aprendizaje de los estudiantes y diversas características motivacionales, enfoques de aprendizaje, percepciones de competencia profesional y satisfacción con la vida. Este estudio reveló que el apoyo a la autonomía se relaciona positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes, lo que a su vez se relaciona con una mayor motivación intrínseca y un enfoque de aprendizaje más profundo, contribuyendo así a la competencia profesional percibida y la satisfacción con la vida.

En el segundo estudio, desarrollado por Tomás y Gutiérrez (2019) se exploró la relación entre el apoyo a la autonomía docente y la satisfacción académica de estudiantes universitarios dominicanos. Los resultados mostraron que el apoyo a la autonomía se relaciona positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, lo que a su vez se relaciona con una mayor satisfacción académica. El tercer estudio llevado a cabo por Hoque, Zungu y Uzzaman (2023), se enfocó en evaluar las necesidades psicológicas básicas

de estudiantes universitarios en Bangladesh. Se encontró que la competencia percibida, la autonomía y el aprendizaje autorregulado son importantes para el bienestar de los estudiantes.

Por su parte, el estudio realizado en Turquía por Sari (2012), examinó la relación entre las necesidades psicológicas básicas y el bienestar psicológico. Los resultados mostraron una correlación negativa significativa entre el bienestar y las necesidades psicológicas básicas, y que estas necesidades explicaban el 41% de la varianza total en el bienestar psicológico. Finalmente, se encuentra la investigación de Leow, Leow y Cheng (2023), en el cual se investigó la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar entre estudiantes universitarios de primer año en Malasia. Los resultados indicaron que la autonomía, la competencia y la relación predijeron significativamente el bienestar de los estudiantes, destacando la importancia de estas necesidades psicológicas básicas para el bienestar en el entorno universitario.

En conjunto, estos estudios ofrecen una comprensión profunda de como el apoyo a la autonomía contribuyen al bienestar de los estudiantes universitarios en diferentes contextos culturales y educativos, y sumado a la evidencia sobre la importancia de promover la salud mental en los estudiantes universitarios y los beneficios en la identificación de los perfiles de bienestar, el presente trabajo planteó como objetivo describir los perfiles de bienestar en estudiantes universitarios de psicología, evaluando la capacidad predictiva de la percepción de autonomía en las dimensiones del bienestar en estudiantes universitarios de Psicología.

2. Metodología

Se seleccionó un diseño asociativo de tipo predictivo (Ato, López y Benavente, 2013), con el objetivo de evaluar la capacidad predicción de la percepción de la autonomía en el bienestar de estudiantes universitarios.

A nivel temporal corresponde a un estudio transversal, puesto que se realizó la evaluación de las variables en un momento único (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

2.1. Participantes

La muestra estuvo constituida por 202 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de Psicología de una universidad privada venezolana, estos fueron seleccionados a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández et al., 2014). La edad de los participantes estuvo comprendida entre 17 y 28 años ($M=19$; $DE=1,77$), de los cuales 170 eran mujeres (84,15%) y 32 eran hombres (15,84%) El 76% de los estudiantes se encontraba en el 2do año de formación profesional, seguido de un 15% que eran estudiantes de primer año; el 96% indicaron encontrarse solteros y 83% aún vivían con sus padres.

2.2. Técnicas de recolección de información

Para el presente estudio, se emplearon cuestionarios estandarizados para la medición de las variables de interés.

a. PERMA-Profiler

El “PERMA-Profiler” es una escala diseñada en base a la teoría PERMA. En esta teoría, el bienestar se obtiene a partir del alcance de los cinco elementos que la componen: Emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito/sentido y percepción de logros (Seligman, 2011); la versión original está conformada por 23 ítems de los cuales 15 evalúan las dimensiones del bienestar propuestas en esta teoría. El restante de los ítems busca medir las variables de emociones negativas, percepción de soledad y percepción de salud, como variables de contraste.

Se utilizó la versión para muestras latinoamericanas diseñada en la validación original de “PERMA-Profiler”. Se presentan con una escala de respuesta tipo Likert que va en un rango de 0 a 10 que varía de 0 (nunca) a 10 (siempre) o de 0 (en absoluto) a 10 (completamente). La corrección de este instrumento se realizó por medio de las normas presentadas para la población estudiantil de Suramérica en su versión original (Butler y Kern, 2016).

En términos psicométricos, se confirmó la configuración de cinco dimensiones con índices de ajuste aceptables en la versión original del instrumento, con un RMSEA de 0.06, SRMR de 0.03, CFI de 0.97, TLI de 0.96, χ^2 de 10.606 y DF de 80. Respecto a la confiabilidad en estudiantes universitarios, se observaron valores de consistencia interna que oscilaron entre $\alpha=0.73$ y $\alpha=0.90$ para las distintas dimensiones, y de $\alpha=0.92$ a $\alpha=0.94$ para la totalidad de la escala (Butler y Kern, 2016). Para el presente estudio se identificó los siguientes índices de consistencia interna: Emociones positivas $\alpha=0.84$, compromiso $\alpha=0.25$, relaciones positivas $\alpha=0.73$, propósito/sentido $\alpha=0.84$, percepción de logro $\alpha=0.74$, bienestar global $\alpha=0.90$.

b. Percepción de apoyo a la Autonomía

Se utilizaron seis *items* del cuestionario de Autorregulación del Aprendizaje (Matos-Fernández, 2009). Para este estudio se empleó la dimensión de autonomía, definida como el grado en que la actividad de aprender es realmente importante para la persona. Los reactivos fueron respondidos con una escala Likert que va del 1 (Para nada verdadero) a 7 (Totalmente verdadero). En términos psicométricos se confirma la estructura de dos dimensiones presentes en el cuestionario, siendo las dimensiones de autonomía y control ($S-B\chi^2/gl = 2.25$ ($S-B\chi^2 = 157.22$, $gl = 70$), $RMSEA = 0.077$, $CFI = 0.90$). En términos de fiabilidad para la dimensión de autonomía se presenta un adecuado ajuste en la versión original $\alpha=0.79$. Para el presente estudio se

identificó un índice de consistencia interna de $\alpha=0.67$.

2.3. Procedimiento

Luego de la autorización de las autoridades de la universidad, los cuestionarios fueron respondidos por los estudiantes en las salas de clase previo acuerdo con los docentes. Se tomaron en consideración la normativa ética para el desarrollo de investigación con seres humanos. Durante, las aplicaciones se explicó el objetivo del estudio, se solicitó la firma del consentimiento informado para participar, se informó la confidencialidad de las respuestas y se informó sobre el carácter voluntario, así como la ausencia de riesgos físicos y psicológicos en la participación en el estudio.

Para el análisis de los datos se confirmó el cumplimiento de cada uno de los supuestos de los procedimientos estadísticos empleados. Se realizaron análisis descriptivos, entre ellos, se realizó la organización de los participantes de acuerdo con los niveles de bienestar identificados a partir del promedio de las respuestas obtenidas para cada dimensión. En este caso, se crearon tres grupos de sujetos, aquellos que presentaban baja percepción de bienestar, correspondía a los sujetos que presentaban puntuaciones entre 1 y 2 puntos; percepción media de bienestar, aquellos que presentaban puntuaciones entre 3 y 7 puntos; y alta percepción de bienestar, que consideraba a los sujetos con puntuaciones entre 8 y 10 puntos.

Así mismo, se evaluó el nivel de asociación de las dimensiones del bienestar con la percepción de autonomía por medio de la correlación de *Pearson*. Se empleó el análisis de regresión lineal para evaluar la capacidad predictiva de la autonomía en las dimensiones del bienestar en estudiantes universitarios de Psicología, la variable predictiva fue la percepción de apoyo a la autonomía y la variable dependiente fue el bienestar global. Los análisis estadísticos fueron ejecutados con el programa SPSS versión 25.0.

3. Resultados y discusión

Puesto que, investigar el bienestar y la percepción de autonomía en estudiantes universitarios no solo contribuye a mejorar la experiencia educativa y personal de los estudiantes, sino que también tiene implicaciones significativas para su salud y éxito a largo plazo, el presente trabajo tiene como objetivo describir los perfiles de bienestar en estudiantes universitarios de psicología con el fin de evaluar la capacidad predictiva de la autonomía en cada una de las dimensiones del bienestar.

3.1. Perfil de bienestar multidimensional de estudiantes universitarios de psicología

En la Tabla 1, se presentan estadísticas

descriptivas sobre las puntuaciones de bienestar de los estudiantes, con el propósito de proporcionar una visión detallada de los perfiles de los participantes en el estudio. Para establecer los perfiles de bienestar, se utilizaron las medias normativas del PERMA-*profiler* para participantes de Suramérica (Butler y Kern, 2016). Se emplearon estos baremos para la interpretación de los niveles de bienestar con base a percentiles para identificar estos aspectos en las respuestas de los participantes del estudio. De acuerdo con estos baremos, todas las dimensiones del bienestar se ubicaron alrededor del percentil 50, lo que establece la presencia de puntuaciones promedio en las dimensiones que constituyen el bienestar.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos sobre los resultados de las dimensiones del bienestar y la percepción de autonomía de estudiantes universitarios

| Dimensiones | Mínimo | Máximo | Media | Desv. Est. |
|----------------------|--------|--------|-------|------------|
| Emociones positivas | 2.33 | 10.00 | 7.41 | 1.40 |
| Compromiso | 4.67 | 10.00 | 7.63 | 1.06 |
| Relaciones Positivas | 1.00 | 10.00 | 7.82 | 1.48 |
| Propósito /sentido | 1.00 | 10.00 | 7.82 | 1.48 |
| Logro | 3.00 | 10.00 | 7.66 | 1.28 |
| Percepción de salud | 1.67 | 10.00 | 7.68 | 1.70 |
| Emociones negativas | 1.67 | 9.33 | 5.31 | 1.32 |
| Bienestar global | 3.31 | 9.63 | 7.72 | 1.05 |

Nota: Desv. Est.= Desviación estándar.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Al establecer grupos con puntuaciones bajas, medias y altas en el bienestar, se observó que, para las puntuaciones altas (valores entre 8 y 10 puntos), se identificó que el 44% de los estudiantes presentaron emociones positivas; el 45%, compromiso; el 58,4%, relaciones positivas y propósito; el 48%, percepción de logros; el 54,4%, percepción de salud; y el 4,5%, emociones negativas. En cuanto a los estudiantes ubicados en la categoría media

(puntuaciones entre 3 y 7 puntos), el 55% se encontró en esta categoría para emociones positivas, el 54% para compromiso, el 41% para relaciones positivas y propósito, el 52% para percepción de logros, el 45% para percepción de salud, y el 93% para emociones negativas. Para la categoría baja (puntuaciones menores a 3 puntos), menos del 1% de los estudiantes se ubicó en esta categoría en cada una de las dimensiones del bienestar.

3.2. Asociación entre la percepción de autonomía y las dimensiones del bienestar multidimensional en estudiantes universitarios

Para evaluar la capacidad predictiva de la percepción de autonomía con los elementos que constituyen el bienestar según la teoría

PERMA, se analizaron las correlaciones entre las variables de estudio. La dimensión de logros del bienestar mostró la mayor asociación con la percepción de autonomía ($r = 0.387^{**}$), lo que indica que una mayor percepción de autonomía del estudiante se relaciona con una mayor percepción de avance en el logro de sus metas y el cumplimiento de sus responsabilidades (ver Tabla 2).

Tabla 2
Análisis de correlación de Pearson entre la percepción de autonomía y las dimensiones del bienestar en estudiantes universitarios

| Dimensiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|-----------|
| 1. Percepción de Autonomía | 1 | | | | | | | |
| 2. Emociones positivas | 0.204** | 1 | | | | | | |
| 3. Compromiso | 0.360** | 0.273** | 1 | | | | | |
| 4. Relaciones Positivas | 0.096 | 0.678** | 0.167* | 1 | | | | |
| 5. Propósito /sentido | 0.096 | 0.678** | 0.167* | 1.000** | 1 | | | |
| 6. Logro | 0.387** | 0.561** | 0.479** | 0.354** | 0.354** | 1 | | |
| 7. Percepción de Salud | -0.005 | 0.446** | 0.018 | 0.430** | 0.430** | 0.304** | 1 | |
| 8. Emociones Negativas | 0.041 | -0.501** | 0.106 | -0.329** | -0.329** | -0.153* | -0.243** | 1 |
| 9. Bienestar Global | 0.340** | 0.852** | 0.555** | 0.733** | 0.733** | 0.803** | 0.417** | -0.0348** |

Nota: **= $<0,001$, *= $<0,05$.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Asimismo, la percepción de autonomía también presentó una alta correlación con la dimensión de compromiso del bienestar ($r = 0.360^{**}$), sugiriendo que una mayor presencia de conductas autónomas se asocia con un mayor nivel de involucramiento del estudiante. Se identificó una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el bienestar global y la percepción de autonomía del estudiante, lo que confirma la relación entre estas variables psicológicas.

No se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la percepción de autonomía y las dimensiones de relaciones positivas, propósito, percepción de salud y emociones negativas.

3.3. La percepción de apoyo a la autonomía y su predicción en el bienestar multidimensional de estudiantes universitarios

Para evaluar la capacidad predictiva de la percepción del apoyo a la autonomía en el bienestar en estudiantes universitarios de Psicología, los resultados del modelo de regresión presentados en la Tabla 3, mostraron que la autonomía explica el 11% del bienestar de los estudiantes universitarios, siendo el modelo estadísticamente significativo, $F(1,201) = 26.194$, $P<0.01$. En este caso mayores niveles de percepción de apoyo a la autonomía por parte de los estudiantes, incrementaría su bienestar general.

Tabla 3
Análisis de regresión Lineal Múltiple de la percepción de autonomía en las dimensiones del bienestar en estudiantes universitarios de Psicología

| Escala | B | EE | β | T | Sig. | R ² |
|-------------|-------|-------|---------|--------|-------|----------------|
| (Constante) | 5.382 | 0.464 | | 11.610 | 0.000 | |
| Autonomía | 0.068 | 0.013 | 0.340 | 5.118 | 0.000 | 0.116 |

Nota: Variable dependiente: bienestar global; B: Coeficiente no estandarizado; EE: Errores estándar; β : Coeficiente de regresión estandarizado.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Durante la transición a la vida universitaria, los jóvenes enfrentan cambios significativos que pueden afectar su salud mental, aumentando los niveles de ansiedad, depresión y estrés, así como el riesgo de conductas nocivas (Stallman, 2010; Geisner et al., 2012). Es esencial investigar no solo el éxito académico, sino también cómo la experiencia universitaria impacta el bienestar y las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes. Por lo que, el presente trabajo buscó describir los perfiles de bienestar en estudiantes universitarios de Psicología y evaluar la capacidad predictiva de la autonomía en cada una de las dimensiones del bienestar.

3.4. Bienestar multidimensional de estudiantes universitarios de Psicología

Los estudiantes mostraron altas puntuaciones en las dimensiones del bienestar, esto permite inferir que los estudiantes participantes poseen una evaluación positiva de la vida en aspectos hedónicos y eudaimónico del bienestar (Seligman, 2011; Hone et al., 2014). A nivel general, se presentan mayores puntuaciones ($X \geq 6.9$) en los resultados encontrados en este estudio al compararlos, con antecedentes de otros estudios en universitarios donde los participantes presentaron menores puntuaciones ($X < 6.9$) en las dimensiones del bienestar (Khaw y Kern, 2014, Karaman y Tarim, 2018).

Las altas puntuaciones en las dimensiones del bienestar, sugieren que

los estudiantes participantes tienen una evaluación positiva de sus vidas tanto en aspectos hedónicos (placer y emociones positivas) como eudaimónicos (significado y propósito). Este hallazgo es consistente con la literatura existente, que relaciona el bienestar elevado con una percepción positiva de la vida (Seligman, 2011; Hone et al., 2014), así como estilos de vida saludables (Zambrano et al., 2021).

Al establecer grupos con puntuaciones bajas, medias y altas de bienestar, se identificó que más del 40% de los estudiantes se ubicaron en la categoría alta. Este hallazgo sugiere que los estudiantes reportan en gran medida experiencias hedónicas y eudaimónicas positivas. En cuanto a las dimensiones vinculadas al bienestar hedónico (emociones positivas), los resultados fueron similares a los encontrados en otros estudios con estudiantes universitarios chilenos (Cobo-Rendón, López-Angulo, et al., 2020).

También se identificó que todas las dimensiones del PERMA se correlacionaron significativamente positiva entre sí, como todos estos son constructos positivos que juntos representan florecimiento (Seligman, 2011; Hone et al., 2014). Así mismo, se presentó una correlación positiva y estadísticamente significativa con la percepción de la autonomía con el bienestar global, la relación encontrada es congruente con los planteamientos de la Teoría de la Autodeterminación, la cual establece que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones) contribuye a un aumento del bienestar (Akgbag y Ümmet, 2017; Ryan y Deci, 2017). Este

hallazgo sugiere que promover la autonomía en los estudiantes podría ser una estrategia efectiva para mejorar su bienestar general.

Del mismo modo, este hallazgo es coincidente con otras investigaciones desarrolladas en el contexto de la educación superior donde la percepción de autonomía se asocia positivamente con elementos del bienestar como la satisfacción con la vida, satisfacción académica y otros elementos del bienestar (Sari, 2012; Tomás y Gutiérrez, 2019; Hernández et al., 2022; Hoque et al., 2023; Leow et al., 2023).

3.5. La percepción de Autonomía y su predicción en el bienestar multidimensional de estudiantes universitarios

Los resultados indican que la autonomía predice positivamente al bienestar multidimensional de los estudiantes participantes. En tal sentido, a mayor nivel de autonomía del estudiante incrementaría su bienestar a nivel general. La autonomía es la necesidad de elegir cuándo y cómo regular la conducta y refleja el deseo de elegir por sí mismos, como parte de la teoría de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, defiende que la satisfacción de estas necesidades mejora el bienestar (Ryan y Deci, 2000; 2019).

Estos resultados coinciden con otras investigaciones donde refieren que los estudiantes con un perfil autónomo presentaban procesos de estudio más profundos y estaban más satisfechos con la vida (Moreno-Murcia y Silveira, 2015). Por lo que, las implicaciones del presente estudio residen que considerar a la percepción de la autonomía como un factor crucial para el bienestar estudiantil, debe ser un enfoque central en el desarrollo de políticas y programas educativos.

Las universidades deben implementar estrategias educativas que promuevan la autonomía entre los estudiantes. Esto podría incluir la incorporación de métodos de enseñanza que fomenten la elección y la

autoregulación, así como la creación de un entorno que apoye la independencia y la toma de decisiones informadas. También se podrían considerar el desarrollo de programas de intervención que consideren talleres de desarrollo personal, programas de mentoría y actividades extracurriculares que permitan a los estudiantes tomar decisiones y asumir responsabilidades. Estos programas podrían reducir la incidencia de problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, puesto que los estudiantes autónomos están mejor equipados para manejar el estrés y las demandas académicas.

Los hallazgos encontrados en el presente estudio refuerzan la importancia de continuar fomentando un entorno educativo que promueva el bienestar. Los resultados sugieren que las universidades podrían beneficiarse de la integración de programas de bienestar y autonomía en su currículo y servicios estudiantiles. Estas políticas no solo mejorarían la calidad de vida de los estudiantes, sino que también podrían contribuir a mejores resultados académicos y una mayor retención estudiantil.

Con respecto a las limitaciones encontradas, es importante señalar que el diseño de investigación empleado fue de tipo transversal, es decir se realizó solo una medición de las variables estudiadas por lo que solo es posible hablar de predicción estadística. Esto no permite el establecimiento de relaciones de causa-efecto entre las variables. El hecho de que se presenten estos resultados solo en estudiantes de la carrera de Psicológica, también limita la generalización de estos resultados en estudiantes de otras profesiones.

Por lo que, se recomienda que en investigaciones futuras puedan evaluar estas variables considerando estudiantes de otras áreas del conocimiento y con características socioeducativas diversas. También se recomienda considerar la medición de otros elementos de las Necesidades Psicológicas Básicas y considerar investigaciones que permitan evaluar los cambios en estas variables a lo largo del tiempo. Por ejemplo, estudios

longitudinales podrían examinar cómo factores como el apoyo institucional, las redes sociales y las características individuales contribuyen al bienestar de los estudiantes universitarios durante su tránsito por la universidad.

Conclusiones

En conclusión, estos resultados subrayan la importancia de un enfoque integral que incluya la promoción de la percepción de autonomía y otras dimensiones del bienestar para apoyar el florecimiento de los estudiantes universitarios. Por lo que para dar respuesta a los objetivos planteados se concluye que: Los estudiantes participantes mostraron altas puntuaciones en las dimensiones del bienestar, lo que indica una evaluación positiva de sus vidas tanto en aspectos hedónicos como eudaimónicos.

Más del 40% de los estudiantes se ubicaron en la categoría alta de bienestar, sugiriendo una prevalencia significativa de experiencias positivas en estos participantes. Así mismo, se encontró una correlación positiva y significativa entre la percepción de autonomía y el bienestar global. En términos de predicción, los resultados indican que la autonomía predice positivamente el bienestar multidimensional de los estudiantes, sugiriendo que niveles más altos de autonomía incrementan el bienestar en los universitarios.

Referencias bibliográficas

- Akbag, M., y Ümmet, D. (2017). Predictive role of grit and basic psychological needs satisfaction on subjective well-being for young adults. *Journal of Education and Practice*, 8(26), 127-135. <https://iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/view/38908>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett y J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-001>
- Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Butler, J., y Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Canova-Barrios, C., Quintana-Honores, M., y Álvarez-Miño, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica de la UCES*, 23(2), 98-126. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
- Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., y Díaz-Mujica, A. (2020). Perceived social support and its effects on changes in the affective and eudaimonic well-being of Chilean university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 590513. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590513>
- Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., Páez-Rovira, D., y Gracia-Leiva, M. (2020). A longitudinal study: Affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(4), 518-526. <https://doi.org/10.1111/sjop.12618>
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., y Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples.

- Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187-211. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9590-8>
- Diener, E., Oishi, S., y Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Duche, A. B., Paredes, F. M., Gutiérrez, O. A., y Carcausto, L. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria/ Secondary-university transition and adaptation to university life. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(3), 244-258. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i3.33245>
- Flores, L. D., y Meléndez, C. F. (2017). Variación de la autonomía en el aprendizaje, en función de la gestión del conocimiento, para disminuir en los alumnos los efectos del aislamiento. *RED. Revista de Educación a Distancia*, (54), 7. <https://revistas.um.es/red/article/view/298871>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., y Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Garassini, M. E., y Camilli, C. (2016). *Las fortalezas del venezolano: La promoción del bienestar desde la Psicología Positiva*. Editorial Alfa.
- Geisner, I. M., Mallett, K., y Kilmer, J. R. (2012). An examination of depressive symptoms and drinking patterns in first year college students. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(5), 280-287. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.653036>
- Graham, M. A., y Eloff, I. (2022). Comparing Mental Health, Wellbeing and Flourishing in Undergraduate Students Pre- and during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7438. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127438>
- Green, Z. A. (2022). Character strengths intervention for nurturing well-being among Pakistan's university students: A mixed-method study. *Applied Psychology-Health and Well Being*, 14(1), 252-277. <https://doi.org/10.1111/aphw.12301>
- Hernández, E. H., Lozano-Jimenez, J. E., De Roba, J. M., y Moreno-Murcia, J. A. (2022). Relationships among instructor autonomy support, and university students' learning approaches, perceived professional competence, and life satisfaction. *PLoS One*, 17(4), e0266039. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266039>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. D. P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill/ Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., y Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Hoque, M., Zungu, L., y Uzzaman, A. (2023). Basic psychological needs assessment of university students in Bangladesh: A quantitative cross-sectional study. *African Journal of Nursing and Midwifery*, 25(2), 14142. <https://doi.org/10.25159/2520-5293/14142>
- Huamán-Romaní, Y.-L., Coronel-Chugden, J.-W., Flores-Castillo, M.-M., & Gutiérrez-Gómez, E. (2023). Perspectiva de la calidad de servicio en la enseñanza e-learning en estudiantes universitarios en Perú. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXIX(E-7),

- 210-225. <https://doi.org/10.31876/rcs.v29i.40459>
- Karaman, Ö., y Tarim, B. (2018). Investigation of the correlation between belonging needs of students attending university and well-being. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 781-788. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060422>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., y White, M. A. (2016). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Khaw, D., y Kern, M. L. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23. https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/khaw_kern_2015_-_a_cross-cultural_comparison_of_the_perma_model_of_well-being.pdf
- Leow, S., Leow, K., y Cheng, C. L. (2023). Satisfaction of basic psychological needs and eudaimonic well-being among first-year university students. *Cogent Social Sciences*, 9(2), 2275441. <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2275441>
- Llanos, M. G. (2019). Percepciones de los hijos únicos sobre sus vivencias en la interacción universitaria. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXV(E-1), 400-414. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/29630>
- Lowe, H., y Cook, A. (2003). Mind the gap: Are students prepared for higher education? *Journal of Further and Higher Education*, 27(1), 53-76. <https://doi.org/10.1080/03098770305629>
- Matos-Fernández, L. (2009). Adaptación de dos cuestionarios de motivación: Autorregulación del Aprendizaje y Clima de Aprendizaje. *Persona*, (012), 167. <https://doi.org/10.26439/persona2009.n012.282>
- Moreno-Murcia, J. A., y Silveira, Y. (2015). Perfiles motivacionales de estudiantes universitarios. Procesos de estudio y satisfacción con la vida. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(3), 169-181. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.18.3.200441>
- Organización Mundial de la Salud - OMS (2022). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020*. OMS. <https://www.who.int/es/publications/item/9789240031029>
- Pérez-Villalobos, C., Bonnefoy-Dibarrat, C., Cabrera-Flores, A., Peine-Grandón, S., Abarca, K.-M., Baqueano-Rodríguez, M., y Jiménez-Espinoza, J. (2012). Problemas de salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción, Chile. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 797-804. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156071>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. *Advances in Motivation Science*, 6,

- 111-156. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>
- Sari, I. (2012). The relationship between psychological well-being and the satisfaction of the basic psychological needs in university students. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 4(4), 1969-1978.
- Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Shinde, V. R. (2017). Happiness: Hedonic and eudaimonic. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 169-173. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/814334>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., y Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Tomás, J.-M., y Gutiérrez, M. (2019). Contributions of the self-determination theory in predicting university students' academic satisfaction. *RIE. Revista de Investigación Educativa*, 37(2), 471-485. <https://doi.org/10.6018/rie.37.2.328191>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., y Donnellan, M. B. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- Zambrano, R. N., Rivera, V., Rincón, F., y López, Y. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVII(E-4), 468-476. <https://doi.org/10.31876/rcs.v27i.37020>