

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

Relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad social en estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca, durante el periodo 2022-2023

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

Autor:

Katherine Andrea Romero Gavilanes

Director:

Tania Lorena Delgado Quezada

ORCID: 0000-0002-5215-7224

Cuenca, Ecuador

2023-05-05

Resumen

La ansiedad social implica un miedo desproporcionado ante situaciones de interacción social, frente a las que el individuo opta por conductas que afectan el desempeño del ser humano en todas sus dimensiones. Esta alteración de carácter cognitivo, comportamental y emocional tiene mayor prevalencia en universitarios y está relacionado con la aparición de otras patologías. Por lo tanto, esta investigación plantea como objetivo general determinar la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad social en estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca, en el período 2022-2023; y como objetivos específicos identificar los niveles de bienestar psicológico y ansiedad social presentes en los estudiantes. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. Se trabajó en una muestra de 97 estudiantes de la carrera de Orientación Familiar. Los instrumentos que se aplicaron fueron, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada al español y la Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social. Los resultados evidenciaron que los estudiantes de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca presentan un nivel moderado de bienestar psicológico ($M= 133.71$) y un nivel leve de ansiedad social ($M= 24.69$). Respecto a la relación entre estas dos variables, no se encontró una correlación significativa ($r=.061$; $p=.551$), no obstante, se evidenció una relación entre las dimensiones de cada variable.

Palabras clave: bienestar psicológico, ansiedad social, universitarios, orientación familiar

Abstract

Social anxiety implies a disproportionate fear in situations of social interaction, in which the individual opts for behaviors that affect the performance of the human being in all its dimensions. This alteration of a cognitive, behavioral, and emotional nature is more prevalent in university students and is related to the appearance of other pathologies. Therefore, this research proposes a general objective to determine the relationship between psychological well-being and social anxiety in students of the Family Guidance course at the University of Cuenca, in the period 2022-2023; and as specific objectives to identify the levels of psychological well-being and social anxiety present in the students. The study had a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational scope design. We worked on a sample of 97 students of the Family Orientation course. The instruments that were applied were the Ryff Psychological Well-Being Scale adapted to Spanish and the Liebowitz Scale for Social Anxiety. The results showed that the Family Orientation students at the University of Cuenca presented a moderate level of psychological well-being ($M= 133.71$) and a mild level of social anxiety ($M= 24.69$). No significant correlation was found regarding the relationship between these two variables ($r=.061$; $p=.551$). However, a relationship was found between the dimensions of each variable.

Keywords: psychological well-being, social anxiety, university students, family orientation

Índice de contenido

Fundamentación Teórica	9
Bienestar Psicológico.....	9
Ansiedad.....	11
Ansiedad social	12
Proceso metodológico	18
Enfoque, diseño y alcance de investigación.....	18
Participantes.....	18
Criterios de inclusión.....	19
Criterios de exclusión.....	19
Instrumentos para la recolección de datos.....	19
Procedimiento del estudio.....	21
Plan de tabulación y análisis de los datos.....	21
Aspectos éticos.....	22
Presentación y análisis de resultados	23
Conclusiones	29
Recomendaciones y Limitaciones	32
Referencias	33
Anexos	39
Anexo A. Escala De Bienestar Psicológico De Ryff adaptación al español	39
Anexo B. Escala De Liebowitz Para La Ansiedad Social (LSAS)	41

Índice figuras

Figura 1. Correlación entre bienestar psicológico y ansiedad social.....29

Índice tablas

Tabla 1. Normas de interpretación de la Escala de bienestar Psicológico de Ryff	20
Tabla 2. Normas de interpretación de las dimensiones de bienestar psicológico	20
Tabla 3. Normas de interpretación de la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz	21
Tabla 4. Niveles de bienestar psicológico.....	23
Tabla 5. Datos estadísticos descriptivos del bienestar psicológico	24
Tabla 6. Niveles de ansiedad social	25
Tabla 6. Situaciones sociales que generan ansiedad.....	25
Tabla 7. Correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y de ansiedad sociales ...	27

Agradecimiento

Al concluir esta etapa fundamental en mi vida, quiero extender mi profundo agradecimiento a todos quienes caminaron junto a mí y me alentaron en cada momento para dar lo mejor.

En primer lugar, agradezco a mi madre, por ser el mayor ejemplo de fortaleza, perseverancia y resiliencia que he tenido en la vida, puesto que ha sido ella quien, en los más bonitos y difíciles momentos, ha permanecido a mi lado, para cuidar de mí, apoyarme, consolarme y contenerme. También quiero agradecer a mi hermana, por proporcionarme su cariño incondicional, su admiración, paciencia y sabiduría que me han impulsado a jamás rendirme.

Asimismo, mi gratitud sincera a mis docentes y mi tutora de tesis, quienes han ofrecido su vasto conocimiento, tiempo y paciencia para guiarme en mi trayecto académico, gracias por ser los mayores referentes en quienes nos apoyaremos para ser excelentes profesionales.

Finalmente, quiero agradecer a mis amigos y compañeros que fueron una gran fuente de empatía, consuelo y fortaleza. Su presencia en mi vida hizo que mi experiencia académica sea muy gratificante y esperanzadora.

Dedicatoria

Quiero dedicar el presente trabajo de investigación a toda mi familia, en especial a mi madre y hermana, quienes con gran sacrificio, paciencia y cariño han contribuido en el alcance de este logro profesional.

A Niebla, por ser un motor fundamental para mi vida, regalarme inolvidables experiencias de alegría, protegerme en momentos de tristeza y enseñarme a amar con autenticidad. Ella estuvo desde el principio de esta gran etapa académica y su presencia en mi vida me dio fuerza, hoy, a pesar de que ya no está físicamente, permanece con la misma pureza, en mis recuerdos. Estaré agradecida por toda la eternidad, de que ese pequeño ser de cuatro patas, haya hecho mi existencia mucho más feliz en su paso por el mundo.

Fundamentación Teórica

Bienestar Psicológico

La Organización Mundial de la Salud menciona que el bienestar es parte del concepto de salud; ya que hace referencia a un estado completo de bienestar físico, mental y social, además, según lo establecido por esta entidad, es una prioridad sanitaria convirtiéndose en un indicador de la calidad de vida (OMS, 1984). En este sentido, el bienestar psicológico consiste en la valoración positiva que realiza el individuo sobre su vida, se enfoca en el esfuerzo por lograr el desarrollo de las potencialidades propias e involucra la estabilidad en los estados afectivos positivos, es decir la medida en que estamos satisfechos con lo que somos (Carranza et al., 2017; Moreta et al., 2017).

El estudio del bienestar psicológico surge de la investigación desde la Psicología Positiva, que se centra en los aspectos positivos referidos al funcionamiento del individuo y la sociedad, analizando también constructos como la felicidad, emociones, fortalezas, entre otros (Merino y Ramos, 2019). Es así como, por un largo periodo se mantuvo en debate la conceptualización y clasificación del bienestar que fue analizado desde dos orientaciones filosóficas: el hedonismo y la eudaimonia (Waterman, 1993). La perspectiva eudaimónica concibe al bienestar como resultado de un funcionamiento psicológico pleno a través del cual la persona desarrolla su potencial máximo, mientras que la perspectiva hedónica propone que el bienestar es la presencia de afecto positivo y ausencia de afecto negativo (Solano, 2009).

Ryff (1989) criticó fuertemente los estudios clásicos sobre satisfacción argumentando que en general se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos y se han ignorado importantes constructos como la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. Por lo tanto, en sus estudios cuestionó la perspectiva unidimensional del bienestar psicológico desde la que se había abordado hasta entonces, y destacó la multidimensionalidad a través de la cual convergen teorías del óptimo desarrollo del ser humano, ciclo vital y desempeño mental, además de que propone variables de edad, sexo y cultura como elementos que pueden generar variaciones en el bienestar psicológico (Carranza et al., 2017).

Para fines del presente estudio se abordará el modelo multidimensional de Carol Ryff (1989), el cual surge de la necesidad de articular un constructo que recoja la idea original de eudaimonia e incluyera nociones ya acuñadas por el humanismo, como la de la autorrealización, desarrollo humano y potencialización de las capacidades humanas.

Dimensiones del bienestar psicológico de la autora Carol Ryff (1989). A partir del modelo descrito, se definen seis dimensiones para evaluar el bienestar psicológico de una persona

- **Autoaceptación:** se define como una característica central de la salud mental, así como una característica de autorrealización, funcionamiento óptimo y madurez, consiste en mantener actitudes positivas hacia uno mismo.
- **Relaciones positivas con los demás:** se describe a las personas autorrealizadas como aquellas que tienen fuertes sentimientos de empatía y afecto por todos los seres humanos y son capaces de establecer un vínculo de amistad más profunda y una identificación más completa con los demás.
- **Autonomía:** funcionamiento autónomo y resistencia a la enculturación, es decir que tiene un locus interno de evaluación, por el cual no busca la aprobación de los demás, sino que se evalúa a sí mismo por normas personales.
- **Dominio ambiental:** capacidad del individuo para elegir o crear ambientes adecuados a sus condiciones psíquicas, capacidad para manipular y controlar entornos complejos.
- **Propósito en la vida:** creencias que le dan a la persona la sensación de que hay propósito y significado en la vida, un sentido de direccionalidad e intencionalidad.
- **Crecimiento personal:** el funcionamiento psicológico óptimo requiere no sólo que se alcancen las características anteriores, sino también que las personas continúen desarrollando su potencial, para crecer y expandirse. Se crea la necesidad de actualizarse y realizar las propias potencialidades en lugar de lograr un estado fijo en el que se resuelven todos los problemas.

Otro planteamiento para la comprensión del bienestar psicológico es el propuesto por Bandura (2011, citado en Morán et al., 2018) quien hace una diferenciación entre la búsqueda de la felicidad y la consecución de ella a través de actividades significativas que realizan los individuos, indica que el bienestar y la satisfacción se construyen en la forma como viven la vida los individuos, es así como establece que el nivel de bienestar y la satisfacción están condicionados por las relaciones sociales y no solamente por condiciones objetivas de la vida.

Vilaplana et al. (2021) por su parte establecen que los componentes del bienestar psicológico son de tipo cognitivo y afectivo. Los primeros guardan relación con la evaluación que realiza cada individuo en concordancia con su satisfacción de la vida, a través de la evaluación de sus expectativas iniciales con los logros alcanzados; es decir, el componente cognitivo engloba la reflexión que las personas realizan con base a sus acciones y dinámica de vida. Por otro lado, el componente afectivo se refiere al nivel de gratificación que experimentan las personas debido a

sus emociones y sentimientos en la medida en que generen experiencias agradables o desagradables.

Una aportación significativa al estudio la brindan Barnett et al. (2021) quienes manifiestan que la percepción que tenga el sujeto de su participación e implicación en el medio familiar, así como la percepción de su desempeño en las relaciones sociales son fundamentales para experimentar un mejor funcionamiento autónomo, además se considera importante estudiar el autoconcepto personal y social. La literatura científica ha aportado con evidencia de que el funcionamiento autónomo del individuo está relacionado con el bienestar psicológico, por tanto, también se asocia con baja ansiedad.

En este sentido, algunos autores plantean que el bienestar psicológico es fundamental en la calidad de vida de las personas; ya que, por sus componentes permiten al individuo la consecución de valores, logros y metas, brindan experiencias de autenticidad y vivacidad, impulsan su crecimiento personal y la satisfacción con la vida (Zegarra, 2018). Se debe resaltar también el papel que ejerce la dimensión social pues los niveles bajos de bienestar psicológico podrían desencadenar un inadecuado ajuste social y altos niveles de ansiedad, lo que denota la importancia de la intervención sobre estas variables para prevenir problemas de salud mental (Cano y Robles, 2018).

Las investigaciones han encontrado que las experiencias asociadas con un nivel de bienestar psicológico alto tienen una influencia positiva en la salud general de las personas; mientras que niveles bajos de bienestar psicológico se asocian a patologías emocionales, abuso de sustancias, conductas sexuales de riesgo, respuestas desadaptativas ante el estrés y aumento de la tasa de mortalidad (Pérez, 2017).

Con base en lo mencionado, la presente investigación empleará como instrumento para medir el nivel de bienestar psicológico la Adaptación Española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) que en un estudio realizado en 1646 personas entre 18 y 90 años encontraron que este modelo teórico multidimensional presenta mejores indicadores de bondad de ajuste para los grupos de edad estudiados e indica un buen nivel de confiabilidad (Vera et al., 2013).

Ansiedad

La ansiedad es una respuesta natural e innata cuya función es asegurar la supervivencia de los seres humanos, se genera cuando nos enfrentamos a una situación de peligro y permite que reaccionemos con agilidad y eficacia para sobrevivir (APA, 2014). Beck (1985) por su parte postula que “la ansiedad es la valoración emocional provocada por el miedo” (p. 9), por lo tanto,

describe al miedo como la valoración que hacemos del peligro y, a la ansiedad como la respuesta que genera un estado emocional negativo cuando se estimula el miedo (Beck, 2013).

Es importante realizar una diferenciación entre tipos de ansiedad, en primer lugar, la ansiedad no patológica definida como aquella que se activa como mecanismo de defensa en situaciones amenazantes, es funcional y permite la adaptación del individuo, mientras que, la ansiedad patológica es aquella que afecta el rendimiento, produce consecuencias disfuncionales y desadaptativas en los diversos contextos del ser humano (Boukhechba et al., 2018). Otro tipo de ansiedad es la que se genera en el contexto social y constituye una de las variables en las que se centrará la presente investigación.

Ansiedad social

La ansiedad social es uno de los problemas de salud mental que perjudica la esfera interpersonal y afecta a las personas a nivel mundial, países como Australia cuentan con una prevalencia anual del 2.7 % mientras que en otras partes del mundo occidental la prevalencia es más alta con valores del 3 a 4 % y tiene una incidencia de por vida de 7 a 13 % (Wilson, 2005), se afirma que tiene lugar durante la adolescencia media a tardía, cuando muchos jóvenes se dedican a la educación (Erazo y Fors, 2020). El contacto cotidiano con otras personas, en el medio académico y social, es para muchos estudiantes un proceso fundamental en su vida personal y estudiantil puesto que permite establecer relaciones interpersonales y construir redes de apoyo que configuran elementos inherentes al bienestar (Hernández y Márquez, 2014). Es así como, entablar una conversación con alguien desconocido, hablar en público, aceptar críticas sobre un error u otras situaciones similares, son muy comunes de presentarse en la interacción y, por lo tanto, son esperables para mucha gente; sin embargo, existen personas a quienes estas situaciones cotidianas les generan mucho miedo, angustia y pueden representar una limitación en el alcance de sus objetivos y metas personales (Ponce et al., 2021).

Según la Asociación Americana de Psiquiatría (2014) “la ansiedad social se define como el miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas” (p. 202); es decir, se genera por la preocupación de una persona acerca de cómo es percibida y evaluada por los demás, puede involucrar pensamientos o cogniciones negativas, síntomas físicos, etc.

Modelos de ansiedad social. Según el modelo de presentación de Schlenker, la ansiedad social ocurre cuando un individuo quiere presentar una imagen pública favorable, pero duda de su capacidad para hacerlo, esta variable junto con la baja autoestima y la vergüenza internalizada

pueden ejercer un impacto fuerte y desfavorable en la identidad personal, las relaciones sociales, la salud mental y el éxito en la educación (Schlenker y Leary, 1982).

Otros autores como Trower y Gilbert (1989) plantean desde factores evolucionistas, que la ansiedad social está condicionada por factores biológicos, es decir que la respuesta patológica se caracteriza por la activación de sistemas primitivos de valoración y respuesta contra amenazas percibidas en el entorno, este modelo sostiene que la ansiedad social se activa en situaciones donde el individuo percibe que su autoestima, autoimagen e identidad están en riesgo.

Por otro lado, Sierra et al. (2007) explican a la ansiedad social desde factores psicológicos, postulan que el desarrollo de la ansiedad social está relacionado con procesos cognitivos como la memoria, atención, juicio e interpretación que ocasionan que el individuo realice una detección exagerada de varias situaciones que evalúa como peligrosas, según este modelo, la ansiedad social se mantiene a través de un ciclo de pensamiento, emoción y comportamiento en el que las cogniciones negativas y la preocupación anticipatoria aumentan la ansiedad, lo que a su vez produce una respuesta comportamental de evitación o escape.

El modelo cognitivo de Clark y Wells (1995) indica que las personas tienden a interpretar como amenazantes diversas situaciones sociales debido a que mantienen una serie de creencias disfuncionales sobre sí mismos y sobre cómo deberían proceder en diversos escenarios de la vida cotidiana, por tanto establecen tres categorías de creencias disfuncionales que intervienen en la ansiedad social, la primera menciona que los sujetos poseen expectativas demasiado autoexigentes acerca de su desempeño social, en tanto que su autoaceptación depende de la aceptación que recibe de los demás y, finalmente que posee creencias negativas no-condicionales sobre el yo.

Desde la perspectiva cognitivo conductual, se afirma que la ansiedad social es el aprendizaje social de formas exageradas de significar los eventos sociales, es decir la producción y reproducción de distorsiones cognitivas que se presentan en forma de miedos a la evaluación negativa que pueden hacer los demás (Munguia et al., 2019). Frente a lo expuesto, se cree que las distorsiones cognitivas alteran las relaciones sociales y, en consecuencia, dan lugar a la ansiedad social en el individuo (Aslan et al., 2020). Generalmente esta sensación se ve exacerbada en situaciones como reuniones sociales, hablar en público, pedir información, relacionarse con figuras de autoridad o conocer gente nueva, por lo que el individuo pone en práctica estrategias de afrontamiento inmediatas como la evitación, huida o conductas que buscan ocultar a los demás lo que sucede (Caballo et al., 2010).

Dimensiones de la ansiedad social. Leary (1983) plantea que la ansiedad social no es un constructo unitario, sino que estaría conformada por al menos dos dimensiones. La primera correspondería a la ansiedad en situaciones sociales o de interacción social que concierne al miedo y conductas de evitación que se presentan ante la comunicación recíproca entre individuos a través de información verbal o no verbal y, la segunda dimensión que refiere a la ansiedad de observación social o de ejecución, que consiste en el miedo y evitación al ser observado y analizado por otros mientras se realiza una actividad como hablar o actuar en público (Leary, 1983).

Por otro lado, Soache et al. (2022) plantean que la ansiedad social puede presentar dos subclasificaciones, por un lado, la ansiedad social específica que responde a una reacción emocional frente a un hecho en concreto en el que el individuo teme la evaluación negativa de las personas a su alrededor; y, por otro lado, la ansiedad social generalizada que se produce en cualquier situación social que pueda generar malestar al individuo y tiene raíces en una historia larga de inadecuación social.

En lo que se refiere a la medición de esta variable, las dimensiones que surgen en la mayoría de las escalas están relacionadas a situaciones específicas que generan ansiedad, como la interacción social con conocidos y desconocidos, miedo a ser observado o evaluado negativamente (Morán et al., 2018). Para efectos de este estudio, posterior a la revisión bibliográfica se ha determinado que la Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social será de gran utilidad pues, es ampliamente utilizada para determinar la presencia de ansiedad social; además algunos investigadores hacen uso de la herramienta para evaluar la eficacia de tratamientos para este trastorno (Ponce et al., 2021).

Como se ha observado, la ansiedad social afecta el funcionamiento del ser humano y por lo tanto el bienestar en todos sus ámbitos, por ello, el bienestar debe ser entendido como un estado subjetivo que es estable y que está influenciado por factores tales como: salud a largo plazo, condiciones de vida y rasgos de personalidad que influyen los modos en los cuales el sujeto interactúa con el mundo (Jiménez et al., 2020). Cooke et al. (2006) indicaron que las presiones sociales de los universitarios provocan peores condiciones de bienestar psicológico en comparación con el resto de la población, ya que en esta etapa deben esforzarse por obtener un grado académico, encontrar un trabajo, independizarse, etc. A partir de su estudio encontraron que el bienestar psicológico no es un continuo, puesto que cambia y varía según el desarrollo y los acontecimientos de la vida cotidiana.

Por todo lo mencionado, el bienestar psicológico constituye una base fundamental en el desarrollo de los estudiantes, ya que a lo largo de su proceso académico deben participar en distintos ambientes para la búsqueda de información, trabajo en equipo y desarrollo de prácticas o vinculación con la sociedad, por lo que una dificultad en esta área implicaría una limitación en la consecución de sus metas (Cano y Robles, 2018).

Los estudios universitarios suponen una época de descubrimiento intelectual y crecimiento personal, así como de desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y razonamiento moral. Los estudiantes en la adaptación a la universidad, sobre todo en los primeros y últimos años, suelen sentirse abrumados debido a las exigencias propias de la vida académica. En este proceso, el apoyo de la familia y la construcción de redes interpersonales y académicas entre pares y maestros cumplen un papel fundamental en el ajuste de los estudiantes a esta nueva etapa (Papalia y Martorrel, 2017).

Dryman y Heimberg (2018) indicaron que cursar una carrera universitaria se distingue de otros periodos de desarrollo porque este último genera mucho estrés y ansiedad, por lo que algunos de los problemas que pueden desarrollar los estudiantes durante este período son ansiedad, trastornos alimentarios, fatiga, dificultad para concentrarse, entre otros. Por lo tanto, describen la importancia de conocer los factores asociados con el bienestar psicológico para desarrollar estrategias de intervención que sean efectivas, es decir, el estudio de la ansiedad social en estudiantes universitarios tiene especial relevancia en el ajuste social y el bienestar psicológico de quienes la presentan (Morán et al., 2018).

En la actualidad, investigaciones epidemiológicas y descriptivas sobre ansiedad social indican que los estudiantes universitarios constituyen uno de los grupos más vulnerables a padecer este trastorno (Morán et al., 2018); los datos evidenciados en otros países manifiestan que la ansiedad social genera una afección sobre la calidad de vida y bienestar psicológico de las personas.

Por tanto, en el Plan Nacional de Desarrollo de nuestro país, se afirma en que los temas relacionados a la salud mental requieren atención significativa para enfrentar problemáticas crecientes, como los desórdenes relacionados con la depresión y la ansiedad que limitan y condicionan las potencialidades de la sociedad para su desarrollo (SENPLADES, 2017). Frente a esto, Moreta et al. (2018) plantea que para el análisis de la salud mental es necesario realizar una revisión desde el bienestar, puesto que este permite “la construcción de las condiciones de vida, individuales y sociales para su buen desenvolvimiento” (p. 113).

Una investigación realizada en México con una muestra de 103 estudiantes universitarios en la que se utilizó la Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social, encontró una alta prevalencia de

ansiedad social, los autores afirman que hasta el 3.9% de la muestra presentó ansiedad social que amerita tratamiento, también encontraron que un alto porcentaje de individuos presentarían problemas en el proceso de transición hacia un ambiente desconocido con altos estándares académicos que a su vez generaría dificultades psicológicas, también se observó que otros factores personales como aquellos sin pareja estable y sin trabajo presentaron mayores puntuaciones de ansiedad social (Robles et al., 2008).

Un segundo estudio en México con estudiantes universitarios encontró una alta prevalencia de ansiedad social relacionada a aspectos psicológicos como el miedo a la evaluación negativa por parte de los demás y dependencia emocional (Oviedo y Palomino, 2021). Otro estudio permitió evidenciar que los universitarios con mayores niveles de ansiedad social presentan también mayores dificultades para regular sus emociones y, por el contrario, quienes no padecen niveles disfuncionales de ansiedad social pueden realizar un uso más adaptativo de sus estrategias de regulación emocional (Aldana y Colina, 2020).

Dogan (2016, citado en Aslan et al., 2020) realizó una investigación en donde se determinó que existe una relación significativa en sentido negativo entre el nivel de ansiedad social, la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico, dado que se observó una relación paralela entre el aumento del nivel de ansiedad social y la disminución de las puntuaciones de bienestar psicológico y satisfacción con la vida, por lo que concluyó que la ansiedad social predice significativa y negativamente la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico.

Además, las investigaciones han encontrado que las experiencias asociadas con un nivel de bienestar psicológico alto tienen una influencia positiva en la salud general de las personas mientras que, niveles bajos de bienestar psicológico se asocian a conductas como uso de drogas ilícitas, conductas sexuales de riesgo, respuestas desfavorables ante situaciones de estrés, e incluso aumenta las tasas de mortalidad (Vera et al., 2013).

Un estudio realizado en España encontró que con mayor edad se obtiene un mayor puntaje en las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida, también se observó que son las mujeres quienes puntúan significativamente más alto que los hombres en la dimensión de crecimiento personal (García, 2013).

Jefferies y Ungar (2020) han confirmado a través de estudios realizados en varios países del continente latinoamericano que existen altos niveles de comorbilidad entre la ansiedad social y trastornos como la depresión. Además, se ha evidenciado científicamente que la ansiedad social guarda relación con un mayor riesgo de padecer otros problemas emocionales, por lo que representa un factor de riesgo en el desarrollo de otras patologías, asimismo se ha observado

que tiene un fuerte efecto sobre el rendimiento, la deserción y el abandono académico, el bienestar emocional, entre otros (Morán et al., 2018).

Además, en un estudio realizado con una muestra de 787 estudiantes universitarios de Reino Unido se encontró que el impacto de la ansiedad social en el aprendizaje y bienestar, tiene consecuencias desfavorables puesto que genera angustia emocional, deterioro cognitivo y emocional, respuestas mixtas y desadaptativas, además de que un tercio de los estudiantes que participaron en el estudio presentaron alta frecuencia de estrés, depresión, soledad y dificultad con las relaciones sociales (Rusell y Topham, 2012).

Según Moreta et al. (2017) en Ecuador, las investigaciones sobre bienestar son limitadas y considera que comienzan a tener más relevancia a partir del Sumak Kawsay o 'Buen Vivir' puesto que en este documento se enfatiza la importancia de la plenitud de vida y se establece que es allí a donde se debería orientar el desarrollo. De igual modo, Freire et al. (2017) afirman que no se han realizado estudios en universitarios, que evalúen a profundidad las dimensiones del bienestar psicológico y su relación con otras variables que afectan al ser humano.

A pesar de lo mencionado, se verificó en una investigación realizada en una muestra de 982 estudiantes ecuatorianos de tres universidades de Cuenca y Ambato, y se encontró que el nivel de satisfacción con la vida y bienestar psicológico y social en los participantes, son elevados; cuando se realizaron comparaciones por tipo de universidad, observaron que quienes pertenecían a la universidad cofinanciada tienen mayor puntuación en estas variables que los que pertenecían a la universidad pública (Moreta et al., 2018). Asimismo, en otra investigación llevada a cabo en una muestra de 449 universitarios de dos universidades de Ambato - Ecuador, los hallazgos determinaron elevadas puntuaciones tanto en el bienestar psicológico como en el bienestar social con variaciones en relación con el sexo, edad y nivel socioeconómico (Moreta et al., 2017).

Por último, en un estudio realizado en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, cuyo propósito fue determinar el nivel de bienestar psicológico, los resultados demostraron que a nivel general los estudiantes tienden a un nivel de bienestar psicológico moderado y que a mayor edad existe una tendencia baja en el nivel de bienestar (Mejía y Moscoso, 2019). Respecto a la ansiedad social o su relación con el bienestar psicológico, tras una búsqueda minuciosa realizada en las principales bases de datos de investigaciones a nivel local, no se han encontrado registros de estudios.

Con base en lo mencionado, este trabajo se centra en medir los niveles de bienestar psicológico y ansiedad social y obtener su relación, en estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de

la Universidad de Cuenca en el periodo 2022 – 2023, puesto que los hallazgos en relación con este tema y población son escasos en el contexto local y nacional, además, este conocimiento constituye un aporte importante hacia la comprensión de las dificultades que presentan los estudiantes en relación con su salud mental y desempeño en los procesos sociales y académicos. Como preguntas de investigación se plantean, ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico que tienen los estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca?, ¿cuál es el nivel de ansiedad social que presentan los estudiantes? y ¿cuál es la relación que existe entre el nivel de bienestar psicológico y la ansiedad social en estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca?

Para dar respuesta a las preguntas de investigación se plantea como objetivo general determinar la relación entre los niveles de bienestar psicológico y ansiedad social en estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca durante el periodo 2022-2023; como objetivos específicos identificar el nivel de bienestar psicológico e identificar el nivel de ansiedad social en los estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca.

Proceso metodológico

Enfoque, diseño y alcance de investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, ya que se caracterizó por seguir un patrón predecible, estructurado, sistemático y organizado, utilizando instrumentos estandarizados en la recolección de datos, con el objetivo de describir, explicar y predecir los fenómenos a investigar (Hernández et al., 2014). El diseño de investigación fue transversal, ya que se efectuó en un solo momento en el tiempo, donde se recabaron y analizaron los datos obtenidos, sin el objetivo de hacer un seguimiento continuado del estudio; la investigación fue de tipo no experimental, ya que no existió manipulación de variables, sino que los participantes fueron observados en su contexto natural (Hernández et al., 2014). El alcance fue de tipo correlacional, pues buscó conocer la relación estadística entre las variables de bienestar psicológico y ansiedad social en estudiantes de la carrera de Orientación Familiar

Participantes

El estudio se realizó con estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca. Se utilizó un muestro no probabilístico por conveniencia, que según Hernández et al. (2014) consiste en la elección de la muestra con base al criterio del investigador y los intereses del estudio.

Para establecer la población de esta investigación se solicitó al decanato de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Políticas y Sociales los datos del número de estudiantes matriculados

en la carrera de Orientación Familiar. La población estaba conformada por 150 estudiantes de todos los ciclos de la carrera, en este caso se optó por trabajar con una muestra conformada por 97 estudiantes, considerando en el cálculo de la muestra un margen de error del 5 % y un nivel de confianza del 90 %.

Para el cálculo del tamaño muestral se trabajó con la fórmula propuesta por Hernández et al. (2014).

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q} = \frac{150 \times 1,645^2 \times 50 \times 50}{5^2 \times (150 - 1) + 1,645^2 \times 50 \times 50} = \frac{1.020.937,5}{10.531,25} = 97$$

De la muestra estudiada el 30.9% pertenecieron a estudiantes del primer ciclo, el 28.9% a estudiantes del quinto ciclo, el 17.5% a estudiantes del séptimo ciclo y el 22.7% a estudiantes del noveno ciclo de la carrera de Orientación Familiar. Dentro de las características de la población estudiada, se puede señalar que los sujetos de esta investigación se encuentran dentro del rango de la adultez emergente.

Crterios de inclusión

- Ser estudiante de grado con matrícula activa en la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca en el período 2022 – 2023.
- Proporcionar la firma autógrafa en el consentimiento informado para participar voluntariamente en el estudio.

Crterios de exclusión

- Tener algún tipo de discapacidad que pueda limitar la participación en la investigación.

Instrumentos para la recolección de datos

Estos instrumentos se aplicaron durante los meses de noviembre y diciembre del año 2022.

1) *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptación al español*: Creado por Carol Ryff en el año 1995 y adaptada al español por Díaz et al. (2006), permite evaluar el nivel de bienestar psicológico. La escala está conformada por 39 ítems agrupados en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

Utiliza un formato de respuesta tipo Likert, en donde 1= Totalmente en desacuerdo 2= Poco de acuerdo 3= Moderadamente de acuerdo 4= Muy de acuerdo 5= Bastante de acuerdo 6=

Totalmente de acuerdo, para un total de 234 como la puntuación máxima posible y puntuación mínima de 39 (Díaz et al., 2006), el tiempo de aplicación de esta escala es de 15 a 20 minutos.

El instrumento proporciona los resultados de forma cuantitativa, la puntuación global sobre el nivel de bienestar psicológico se obtiene de la suma total de todos los ítems. La confiabilidad de la escala se obtuvo por medio del cálculo del Alpha de Cronbach que indicó que el instrumento

posee una consistencia de .941, indicando un alto nivel (Zegarra, 2018).

Tabla 1

Normas de interpretación de la Escala de Bienestar Psicológico

Puntuación	Nivel de bienestar
>176	Bienestar Psicológico elevado
141 – 175	Bienestar psicológico alto
117 - 140	Bienestar psicológico moderado
< 116	Bienestar psicológico bajo

Además del puntaje global, es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos, por cuanto el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que comprende diferentes elementos de orden emocional y cognitivo.

Las dimensiones del bienestar psicológico se califican sumando los ítems: 1, 13, 7, 19, 25, 31 para la dimensión de autoaceptación, los ítems 2, 8, 14, 20, 26, 32 para la dimensión de relaciones positivas, los ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33 para la dimensión de autonomía, los ítems 5, 11, 16, 22, 28, 39 para la dimensión de dominio del entorno, los ítems 6, 12, 17, 18, 23, 29 para la dimensión de propósito de vida y los ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, 38 para la dimensión de crecimiento personal.

Tabla 2

Normas de interpretación de las dimensiones de bienestar psicológico

Dominancia de afectos positivos/negativos						
Rango	Autoaceptación	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito de vida
Alto	≥ 27	≥ 27	≥ 27	≥ 32	≥ 36	≥ 27
Medio	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 – 31	24 – 35	18 - 26
Bajo	≤17	≤17	≤17	≤ 20	≤ 23	≤17
Punt. Máx.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

2) *Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social (LSAS)*: Es un cuestionario que permite evaluar el grado de ansiedad y evitación ante situaciones sociales. Fue creada en el año 1987 por M. R. Liebowitz. La escala está conformada por 24 ítems que se agrupan en dos dimensiones: miedo

o ansiedad en situaciones sociales y miedo o ansiedad en situaciones de ejecución. Cada ítem presenta una situación que debe ser puntuada con relación a la ansiedad o miedo que supone, con puntuaciones que van desde 0 = “Nada de miedo o ansiedad”, 1= “Un poco de miedo o ansiedad”, 2 = “Bastante miedo o ansiedad” y 3 = “Mucho miedo o ansiedad”. La puntuación total máxima posible es de 144 y la mínima de 0 y el tiempo de aplicación es de 10 a 15 minutos. Las propiedades psicométricas de la LSAS han sido analizadas y se ha encontrado una excelente consistencia interna y confiabilidad, el instrumento cuenta con un Alpha de Cronbach = .935; además que el instrumento tiene un coeficiente de Aiken mayor a .88 que indica que la herramienta mide eficazmente la ansiedad social (Franco y Pérez, 2018).

Tabla 3

Normas de Interpretación de la Escala de Ansiedad de Liebowitz

Puntuaciones	Diagnóstico
≤ 51	Leve ansiedad social
52 - 81	Moderada ansiedad social
≥ 82	Grave ansiedad social

Procedimiento del estudio

Para recolectar los datos se realizó un cronograma tomando como referencia los horarios de cada ciclo de la carrera de Orientación Familiar. En cada curso, se recolectaron las firmas del consentimiento informado de manera presencial, con el objetivo de constatar las firmas autógrafas, cumplir las implicaciones éticas y resolver dudas pertinentes. Posterior a ello, aquellos estudiantes que aceptaron participar voluntariamente recibieron mediante los grupos de WhatsApp del curso un enlace a la página Formularios de Google que contenía los dos instrumentos psicométricos. Esto se realizó con el fin de agilizar la aplicación y calificación de los instrumentos. Las respuestas de las herramientas se transcriben automáticamente a una hoja de Excel, en donde se registra el día y hora de aplicación, lo que sirvió para registrar el ciclo que fue evaluado. El tiempo aproximado para responder a los dos instrumentos fue de 20 minutos.

Plan de tabulación y análisis de los datos

En la hoja de Microsoft Excel en donde se registraron los datos, se realizaron los procesos de recodificación y calificación de los instrumentos. Por consiguiente, se utilizó el programa estadístico IBM SPSS versión 21 para cargar las bases de datos.

Posteriormente se ejecutó la prueba Kolmogórov-Smirnov, con el objetivo de analizar la distribución de la muestra, la cual resultó no normal ($p=.000$), lo que indicó que los posteriores análisis se hiciesen con pruebas no paramétricas.

A continuación, se realizó el análisis de los datos estadísticos descriptivos de ambos instrumentos para dar respuesta a los dos primeros objetivos específicos. Para responder al tercer objetivo, se ejecutó la prueba no paramétrica Rho de Spearman para analizar la correlación entre las variables. Los datos fueron expuestos en tablas bajo los criterios de APA7.

Aspectos éticos

La investigación estuvo guiada en su diseño como en su implementación por los principios éticos establecidos por la APA (2017).

- **Principio de respeto a los derechos y la dignidad de las personas.** Se proporcionó el consentimiento informado para una lectura comprensiva en el que se detallaron el carácter de esta investigación, los objetivos de estudio, metodología, beneficios, riesgos, duración aproximada y la consideración de que se guardará absoluta confidencialidad de los datos recolectados, para que puedan decidir si quieren ser parte del estudio investigativo. Para proceder con la recolección de datos se constató que cada participante proporcionara su firma autógrafa en el consentimiento. La negativa a participar no tuvo ninguna repercusión.
- **Principio de beneficencia y no maleficencia.** Se garantizó la confidencialidad de la información recolectada en todo momento, puesto que los datos recogidos fueron anonimizados mediante un formulario digital, no solicitaron datos de identificación personal y se respetó la no divulgación de los datos. El consentimiento informado se depositó en un archivador bajo llave, así mismo la base de datos se protegió con contraseña, el acceso a la información estuvo estrictamente limitado a la autora, directora y asesora de la investigación. El beneficio de esta investigación fue el aportar en la generación y almacenamiento de estudios científicos que planteen temas novedosos, significativos y aplicables al contexto actual en que vivimos como sociedad.
- **Principio de justicia.** Este informe será de acceso público en el Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca, asimismo, al finalizar el estudio se socializarán los resultados obtenidos mediante una charla a la comunidad universitaria, donde se presentarán las generalidades de la investigación y las conclusiones obtenidas.
- **Principio de fidelidad.** La autora declara que la ejecución del estudio no interfirió con otras actividades académicas por lo que no existieron conflictos, además que no existieron conflictos de interés al ser la única autora del trabajo de investigación.

Presentación y análisis de resultados

Los resultados que se detallan a continuación están organizados en función de los objetivos planteados en el estudio.

En atención al primer objetivo específico que consistió en identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca, se encontró que los individuos presentan un nivel de bienestar psicológico moderado ($M=133.71$; $DE=24,5$).

En la Tabla 4 se detallan los porcentajes de cada nivel presentes en la muestra.

Tabla 4

Niveles de bienestar psicológico

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	15.5
Moderado	45	46.4
Alto	36	37.1
Elevado	1	1.0
Total	97	100.0

Al realizar la comparación con los estudios previos, el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca tiene concordancia con la investigación realizada por Mejía y Moscoso (2019) quienes encontraron que los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca presentan un nivel moderado de bienestar psicológico con tendencia a la baja entre mayor es la edad de los estudiantes. La similitud entre los resultados descritos podría guardar relación con las características del contexto en las que se encuentran individuos de ambos estudios. En correspondencia con lo anterior, Bewick et al. (2010) sugieren que existe un empeoramiento del bienestar psicológico a lo largo de la carrera universitaria, debido a que durante más tiempo se cursan los estudios universitarios aparecen nuevos retos que ejercen mayor presión sobre los estudiantes.

Los hallazgos obtenidos sobre el bienestar psicológico con relación al ciclo que cursan, permitieron observar que los estudiantes de primero ($M= 129.97$), quinto ($M= 136.61$) y séptimo ($M=121.76$) presentan un nivel de bienestar psicológico moderado, mientras que en los estudiantes de noveno ciclo se observó un nivel alto de bienestar psicológico ($M= 144.36$), lo que en contraste con los estudios presentados, indica que el nivel de bienestar psicológico es mayor en el último ciclo de la carrera en comparación con el nivel que se presenta en los demás ciclos estudiados.

Estos resultados coinciden con lo expuesto por Cooke et al. (2006) quienes realizaron una comparación del nivel de bienestar psicológico entre los estudiantes que recién comenzaban su

carrera con aquellos que ya habían cursado los dos primeros semestres y, concluyeron que el bienestar psicológico presenta variaciones según los sucesos que se presenten en la vida de los sujetos y que puede verse afectado por factores sociales que ejercen presión, como el tener que obtener un grado académico, encontrar un trabajo o independizarse.

Es decir que la variación en el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Orientación Familiar en relación con el ciclo que cursan, podría entenderse bajo la perspectiva de que los factores contextuales que se presentan durante su carrera son propios de la etapa en que se encuentran y podrían afectar o no a su bienestar psicológico, por ende el nivel de bienestar que presenten no necesariamente tendría que ser menor en ciclos superiores, sino que podría deberse a los retos que enfrentan en cada nivel y los recursos internos que les permiten incrementar su nivel de bienestar psicológico. Tal como lo menciona Ryff (1989) en su teoría multidimensional, el bienestar psicológico no es algo estático, sino que se modifica con el tiempo y está influenciado por factores externos e internos.

Con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico se observa que la muestra mantiene un nivel bajo de relaciones positivas ($M=18.97$), mientras que en las dimensiones de autoaceptación ($M=21.01$), autonomía ($M=24.68$), dominio del entorno ($M=21.68$), propósito de vida ($M=21.29$) y crecimiento personal ($M=26.09$), la muestra evidencia un nivel medio.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos EBP-R

		N	Mínimo	Máximo	M	DE.
Escala de	Autoaceptación	97	6	36	21.01	4.836
Bienestar	Relaciones Positivas	97	6	32	18.97	4.942
Psicológico	Autonomía	97	8	39	24.68	5.898
	Dominio del entorno	97	6	32	21.68	4.780
	Propósito de vida	97	6	34	21.29	5.627
	Crecimiento personal	97	7	35	26.09	5.527

Si analizamos investigaciones previas Valle et al. (2011), encontraron en una muestra de universitarios argentinos que las dimensiones de bienestar psicológico con mayor puntuación correspondían al crecimiento personal y la autonomía, es decir que, los sujetos que se autoafirman en las convicciones de su individualidad logran desarrollarse de manera favorable en un entorno adecuado. Como propone el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff (1989) estas seis dimensiones interrelacionan entre sí diferentes retos que las personas

enfrentarán para lograr un funcionamiento óptimo, cada dimensión juega un papel fundamental en la forma en que las personas experimentan y manejan situaciones cotidianas.

Como respuesta al segundo objetivo de investigación que plantea identificar el nivel de ansiedad social en los estudiantes de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca durante el periodo 2022-2023, los hallazgos indican que la muestra presenta un nivel de ansiedad social leve ($M=24.69$; $DE=13.93$). Además, el análisis indica de manera detallada que el 94.8% de los estudiantes de Orientación Familiar manifiestan un nivel de ansiedad social leve y un 5.2% un nivel moderado.

Tabla 6

Niveles de ansiedad social

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	92	94,8
Moderada	5	5,2
Grave	0	0
Total	97	100,0

Estos resultados discrepan de los estudios de Stewart y Mandrusiak, (2007), Robles et al. (2008) y Oviedo y Palomina (2021) quienes encontraron una prevalencia muy alta de síntomas de ansiedad social en estudiantes universitarios y consideran que este fenómeno se atribuye al desarrollo normativo y problemas contextuales en la vida universitaria, que podrían llevar a los estudiantes a experimentar niveles elevados de ansiedad social.

En este sentido, los hallazgos podrían estar marcados por las diferencias culturales y del contexto. Como concluyen Hofmann et al. (2010) los miedos sociales pueden estar determinados por aspectos culturales, ya que determinado comportamiento social puede percibirse como natural para una cultura o irrazonable para otra, del mismo modo, los patrones culturales pueden generar la expectativa de ciertos tipos de vergüenza en situaciones particulares, es así que los síntomas de la ansiedad social se explicarían por la influencia de múltiples factores como cultura, roles de género, concepción de vergüenza e ideas locales que la representan.

En cuanto a las dimensiones de la ansiedad social, se encontró que la población presenta un nivel bajo, tanto en la dimensión ansiedad en situaciones sociales ($M=11.58$; $DE= 7.3$) como de ansiedad en situaciones de ejecución ($M=13.11$; $DE= 7.28$).

En la Tabla 6 se muestran los ítems de la Escala de Ansiedad Social que han sido mayormente puntuadas por los participantes como situaciones que generan “Mucho miedo o ansiedad” y “Bastante miedo o ansiedad”.

Tabla 7*Situaciones sociales que generan ansiedad*

	Frecuencia	Porcentaje	N
Ser el centro de atención (S)	42	43.3 %	97
Entrar a una sala cuando el resto de la gente ya está sentada (E)	40	41.23 %	97
Intervenir en una reunión (E)	40	41.23 %	97
Actuar o hacer una representación o dar una charla ante un público (E)	37	38.14 %	97

Algunos estudios como el de Russel y Topham (2012) indican que los estudiantes universitarios tienden a presentar mayores niveles de ansiedad, especialmente en la dimensión de ejecución, por ejemplo, en actividades de aprendizaje que involucren hablar frente a muchas personas como exposiciones o conferencias ya que generan ansiedad anticipatoria por un tiempo prolongado y suposiciones de fracaso. Lo que guarda correspondencia con los hallazgos obtenidos, puesto que, aunque de manera global la ansiedad en situaciones de ejecución y en situación sociales se encuentra en un nivel bajo, la media de la primera dimensión es levemente mayor a la segunda. Asimismo, observamos que los estudiantes de Orientación Familiar valoraron con mayor frecuencia a ítems que pertenecen a la dimensión de ejecución como situaciones que generan mucho y bastante miedo o ansiedad

Lo mencionado, se entiende desde el modelo de Clark y Wells (1995) quienes plantean que la ansiedad social se sostiene mediante un ciclo de retroalimentación negativa debido a que los sujetos mantienen expectativas bajas de sí mismos que generan la anticipación, deterioro, desempeño deficiente y distorsiones cognitivas, que a su vez propician la evitación de estas situaciones.

Una vez detallados los datos descriptivos, se procedió a realizar la prueba K-S para poder determinar la distribución de la muestra, obteniendo un $p=.000$ para la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptación al español y un $p=.000$ para la Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social, en ambos casos la distribución fue no normal, por lo que el análisis estadístico se realizó bajo pruebas no paramétricas. Del mismo modo, se calculó el Alpha de Cronbach de la Escala de Bienestar Psicológico y de la Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social obteniendo .869 y .941 respectivamente, valores que indican que los instrumentos aplicados se encuentran en un rango muy alto de confiabilidad.

A continuación, para obtener la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad social, tal y como se planteó en el objetivo general, se realizó la prueba Rho de Spearman. En la Tabla 7 se pueden apreciar los resultados obtenidos para la correlación, en primer lugar, se describe la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico con las dimensiones de ansiedad social y posteriormente se especifica la correlación entre las dos variables.

Tabla 8

Correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y de ansiedad social

		Correlaciones			
			A. en sociales	A. en ejecuc.	Ansiedad Social
Rho de Spearman	Autoaceptación	Coef. de corr.	-,253*	-,323**	-,313**
		Sig. (bilateral)	,012	,001	,002
	Relaciones Positivas	Coef. de corr.	,253*	,206*	,239*
		Sig. (bilateral)	,013	,043	,018
	Autonomía	Coef. de corr.	,151	,074	,118
		Sig. (bilateral)	,139	,469	,252
	Dominio del entorno	Coef. de corr.	-,039	-,049	-,047
		Sig. (bilateral)	,706	,635	,651
	Propósito de vida	Coef. de corr.	-,303**	-,354**	-,350**
		Sig. (bilateral)	,003	,000	,000
	Crecimiento Personal	Coef. de corr.	-,062	-,092	-,083
		Sig. (bilateral)	,546	,372	,417

La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral). *

La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral). **

La dimensión de autoaceptación indicó correlaciones negativas significativas con la dimensión de ansiedad en situaciones sociales ($r = -.253$; $p = .012$), también con la dimensión de ansiedad en situaciones de ejecución ($r = -.323$; $p = .001$) y con el nivel global de ansiedad social ($r = -.313$; $p = .002$). Berger et al. (2017) señala que las autoevaluaciones negativas al sí mismo tienen un papel fundamental en el origen y mantenimiento de la ansiedad social, guardan relación con la autoaceptación puesto que esta implica mantener actitudes positivas hacia sí mismo mientras que las autoevaluaciones negativas son según Clark y Wells (1995), creencias disfuncionales sobre el yo que se generan en interacciones sociales.

La dimensión de relaciones positivas presenta una correlación positiva significativa con la dimensión de ansiedad en situaciones sociales ($r = .253$; $p = .013$), con la dimensión de ansiedad en situaciones de ejecución ($r = .206$; $p = .043$) y con el nivel global de ansiedad ($r = .239$; $p = .018$). En correspondencia con los hallazgos, algunos modelos cognitivos como el de Clark y Wells (1995) plantean que en la ansiedad social no siempre existe una carencia o déficit en la capacidad para relacionarse de manera funcional con los demás, sino que los sujetos podrían tener las habilidades adecuadas pero la ansiedad obstaculizaría las relaciones sociales y la capacidad para hacerlo de manera positiva.

En discrepancia con lo mencionado, Caballo et al. (2014) indican que un déficit en la capacidad para el establecimiento de relaciones funcionales puede ser un factor causal de la ansiedad social y determinarían que los individuos manifiesten dificultades en las situaciones sociales. Es decir, se esperaría que, al disminuir su capacidad para relacionarse de forma efectiva con otros, el nivel de ansiedad social incrementa debido que reforzará ideas disfuncionales sobre su desempeño en el entorno y reducirá la sensación de autocontrol, seguridad y percepciones positivas de los demás (Lázaro, 2019).

Las dimensiones de autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal no marcaron correlaciones significativas con las dimensiones de ansiedad social ni con el nivel global.

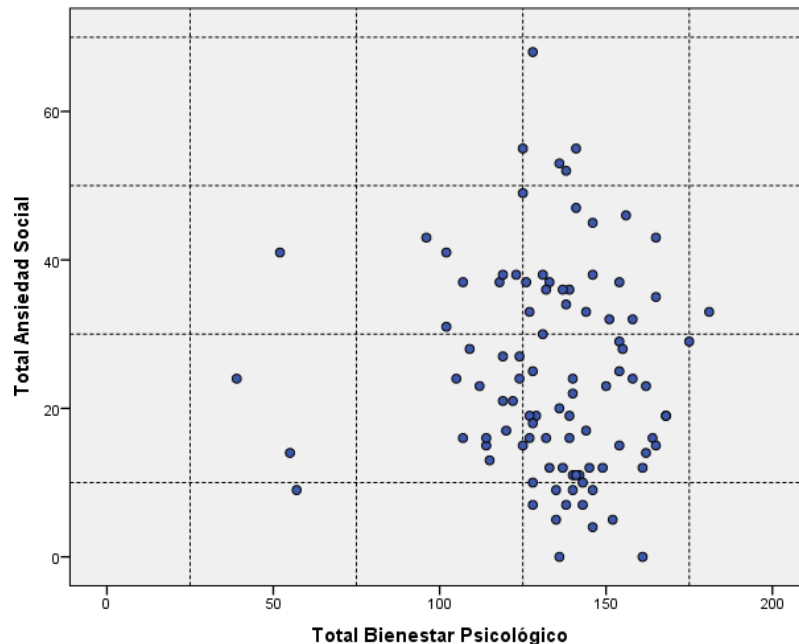
Con relación al propósito de vida se obtuvieron correlaciones negativas significativas con las dimensiones de ansiedad en situaciones sociales ($r = -.303$; $p = .003$), ansiedad en situaciones de ejecución ($r = -.354$, $p = .000$) y con el puntaje global de ansiedad social ($r = -.350$, $p = .000$). Con relación a los resultados, Carranza et al. (2017) indica que el propósito de vida o proyecto de vida es fundamental en la vida de los estudiantes universitarios ya que facilita el alcance de sus objetivos vitales, por tanto las personas que puntúan alto en las dimensiones del bienestar psicológico, como el propósito de vida son más persistentes y consistentes con el logro de sus metas, tienen eficacia en el ámbito social y pueden manejar sus recursos internos para controlar las situaciones complejas que identifique en el entorno que sean generadoras de ansiedad.

Al ser el propósito de vida una dimensión del bienestar psicológico, se entiende que el individuo realiza una evaluación de todos los aspectos de su vida de forma positiva y visualiza lo que quiere conseguir en el futuro (Sandoval et al., 2017), al manifestar una correlación negativa, se podría explicar que un aumento en el propósito de vida implicaría una disminución en la ansiedad social, dado que el individuo adquiere la capacidad de valorarse a sí mismo en términos positivos, en lugar de manejarse en el entorno a través de distorsiones cognitivas que desvalorizan el yo, sus capacidades y fortalezas.

Finalmente, se debe mencionar que no se encontró una correlación significativa en el puntaje global de bienestar psicológico con el de ansiedad social ($r=-.061$; $p=.551$). Lo que discrepa de los estudios de Recabarren et al. (2019) y Caballo et al. (2018) quienes afirman que en la etapa universitaria se dan mayores niveles de ansiedad social por las implicaciones emocionales, cognitivas y sociales que comprende este periodo, por lo tanto, el bienestar psicológico tiende a decaer significativamente. Del mismo modo, Dogan (2016, citado en Aslan et al., 2020) identificó una relación negativa significativa entre la ansiedad social, el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida lo que le permitió concluir que la ansiedad social era un predictor negativo significativo de estas variables.

Figura 1

Correlación entre bienestar psicológico y ansiedad social



Aunque la mayoría de los estudios revisados coinciden en que las variables ansiedad social y bienestar psicológico están relacionadas, tal como se ha mencionado en apartados anteriores, la discrepancia de los resultados obtenidos puede estar sujeto a otros factores ambientales y contextuales en los que se desarrolla cada sujeto.

Conclusiones

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad social en estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca, en el período 2022-2023. Como resultado principal, se encontró que no existe una correlación significativa entre estas dos variables, concluyendo en base a estudios como el de Hofmann et al. (2010) que los hallazgos discrepan de otros ya que podrían estar marcados por diferencias en los factores culturales y sociales que presenta cada grupo o población que se estudia.

No obstante, se encontraron relaciones significativas entre las dimensiones de las variables. Se encontró una relación negativa entre autoaceptación con ansiedad en situaciones sociales, ansiedad en situaciones de ejecución y ansiedad social global, lo que indica que a mayor nivel de autoaceptación es menor el nivel de ansiedad social en sus dos dimensiones y de forma global. De igual manera, la dimensión propósito de vida mantiene una relación negativa con la ansiedad social en sus dos dimensiones y su nivel global, que indica que entre mayor sea el nivel de afectos positivos del propósito de vida, los estudiantes manifestarán una disminución en la ansiedad social.

Por otro lado, en las dimensiones de relaciones positivas y autonomía existió una correlación positiva con la dimensión de ansiedad en situaciones sociales, estos hallazgos indicarían que un incremento en el nivel de relaciones positivas y autonomía de los individuos implicaría un aumento en la ansiedad en situaciones sociales. A partir de estos resultados se plantea la importancia de profundizar las investigaciones en relación con estas dimensiones, que permitan explicar con mayor amplitud lo obtenido. En cuanto a las dimensiones de dominio del entorno y crecimiento personal se concluye que no guarda relaciones significativas con las dimensiones de ansiedad social.

Así mismo, dando respuesta a las preguntas de investigación, se planteó en primer lugar: ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico que tienen los estudiantes de la carrera de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca durante el periodo 2022-2023? Respondiendo a esta incógnita, se obtuvo que, los estudiantes de Orientación Familiar presentan un nivel moderado de bienestar psicológico. Para detallar los resultados obtenidos, se determinó el nivel de bienestar psicológico según el ciclo que cursan los estudiantes, se encontró que los estudiantes de primer, quinto y séptimo presentan un nivel de bienestar psicológico moderado, mientras que los estudiantes de noveno presentan un nivel de bienestar psicológico alto.

Adicionalmente, como hemos abordado, el bienestar psicológico no es un constructo unitario y estático, sino que está conformado por ciertas dimensiones que son pertinentes analizar, por lo tanto, se evidenció que, en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal los estudiantes de Orientación Familiar presentaron un nivel medio mientras que en la dimensión de relaciones positivas expresaron un nivel bajo.

Como segunda pregunta de investigación se planteó: ¿Cuál es el nivel de ansiedad social que presentan los estudiantes de Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca durante el periodo 2022-2023? Como respuesta a la segunda interrogante, se obtuvo que existe un nivel leve de ansiedad social. Según el ciclo que cursan, se encontró que todos los ciclos presentan un nivel de ansiedad leve.

De manera similar al bienestar psicológico, es preciso analizar las dimensiones de la ansiedad social en la muestra, del análisis se obtuvo que existió un nivel bajo de ansiedad en situaciones sociales y situaciones de ejecución, en esta última muchos de los estudiantes expresaron que situaciones como entrar a una sala cuando el resto de la gente ya está sentada, intervenir en una reunión, actuar o hacer una presentación o dar una charla ante un público les genera bastante o mucha ansiedad, en la dimensión de situaciones sociales indicaron que ser el centro de atención les genera bastante o mucha ansiedad.

Recomendaciones y Limitaciones

La presente investigación recomienda que se realicen estudios posteriores abordando las variables de esta investigación con otras variables de la población que no se han tomado en cuenta para este estudio y suponen una limitación para el mismo, como las variables sociodemográficas ya que sería de especial importancia conocer con mayor especificidad como se presentan en la población, la relación que guardan entre sí y el impacto que tienen sobre los individuos, ya que como se ha comentado a lo largo del estudio, los factores del contexto tiene un papel importante sobre los resultados que se obtienen. De igual manera, se sugiere replicar este estudio en poblaciones que tengan mayor participación en espacios sociales, como carreras de comunicación, docencia, artes, entre otros; ya que sería una importante aportación al conocimiento científico.

Asimismo, se sugiere estudiar estas variables con temas afines al ámbito académico, como el rendimiento académico, el ajuste al entorno universitario, depresión, habilidades sociales, entre otras. Su relevancia viene dada porque es necesario que los entornos educativos promuevan el aprendizaje integral y el bienestar de todos los miembros de la comunidad universitaria, para ello se deben cómo se presentan estas variables en los estudiantes, docentes, autoridades, los riesgos a los que están sujetos y a partir de allí, plantear estrategias de prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental.

Finalmente, se recomienda que tanto en los estudiantes de Orientación Familiar como en toda la comunidad universitaria, se lleven a cabo proyectos o programas enfocados en promover el desarrollo de habilidades y competencias fundamentales para el incremento del bienestar psicológico, así como facilitar entornos seguros que impulsen la participación de todos los estudiantes, de manera que adquieran mayor dominio de sí mismos y su entorno, fomenten la autoaceptación y contribuyan a reducir el riesgo de ansiedad social.

Referencias

- Aldana, J. y Colina, F. (2020). Estrés académico y trabajo de grado en licenciatura en educación. *TELOS: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 22(1), 91-105. <https://doi.org/10.36390/telos221.07>
- American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct [Principios éticos de los psicólogos y código de conducta] (2002; modificado en vigor el 1 de junio de 2010 y el 1 de enero de 2017). <https://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>
- Aslan, A., Kalkan, N., Başman, M. y Yaman, K. (2020). A study for the prediction of the social anxiety level of university students through emotional intelligence features [Un estudio para la predicción del nivel de ansiedad social de estudiantes universitarios a través de funciones de inteligencia emocional]. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 201-228. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/55086/754524>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), 5 Ed. Arlington.
- Barnett, M., Maciel, I., Johnson, D. y Ciepluch, I. (2021). Social Anxiety and Perceived Social Support: Gender Differences and the Mediating Role of Communication Styles [Ansiedad social y apoyo social percibido: diferencias de género y el papel mediador de los estilos de comunicación]. *Mental & Physical Health*, 124(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/0033294119900975>
- Beck, A. (1985). Theoretical perspectives on clinical anxiety. En A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 183–196).
- Beck, A. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclee de brouwer.
- Berger, U., Keshet, H., & Gilboa-Schechtman, E. (2017). Self-evaluations in social anxiety: The combined role of explicit and implicit social rank [Autoevaluaciones en la ansiedad social: El papel combinado del rango social explícito e implícito]. *Personality and Individual Differences*, 104(1), 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.023>
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., y Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university [Cambios en el bienestar psicológico de los estudiantes de pregrado a medida que avanzan a la Universidad]. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633–645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Boukhechba, M., Chow, P., Fua, K., Teachman, B., y Barnes, L. (2018). Predicting social anxiety from global positioning system traces of college students: feasibility study [Predicción de la ansiedad social a partir de las huellas del sistema de posicionamiento global de

- estudiantes universitarios: estudio de viabilidad]. *JMIR mental health*, 5(3), 1-14.
<https://doi.org/10.2196%2F10101>
- Caballo, V., Piqueras, J., Antona, C., Iruña, M., Salazar, I., Bas, P. y Salavera, C. (2018). La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales. *Behavioral Psychology*, 26(1), 23-53. <https://core.ac.uk/download/pdf/289993617.pdf>
- Caballo, V., Salazar, I., Iruña, M., Arias, B., Hofmann, S. y CISO-A Research Team (2010). Measuring social anxiety in eleven countries: Development and validation of the Social Anxiety Questionnaire for Adults [Medición de la ansiedad social en 11 países: Desarrollo y validación del Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos]. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(2), 95-107. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000014>
- Caballo, V., Salazar, I., Iruña, M., Olivares, P. y Olivares, J. (2014). Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad. *Psicología Conductual*, 22(3), 401-423. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/02-Caballo_Relacion_22-3oa-1.pdf
- Cano, M. y Robles, R. (2018). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista mexicana de orientación educativa*, 15(35), 1-25.
<https://doi.org/10.31206/rmdo072018>
- Carranza-Esteban, R., Hernández, R. y Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de investigación en ciencias sociales*, 13(2), 133-146.
<https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.133-146>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. En Heimberg, R., Liebowitz, M., Hope, D. A. & Schneier, F. R. (Comp.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (pp. 69-93). New York: The Guilford Press
- Cooke, R., Bewick, B., Barkham, M., Bradley, M. y Audin, K. (2006). Measuring, monitoring, and managing the psychological well-being of first-year university students [Medición, seguimiento y gestión del bienestar psicológico de estudiantes universitarios de primer año]. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(4), 505-517.
<https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Dryman, M. y Heimberg, R. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal [Regulación de las emociones en la ansiedad social y la depresión: una revisión sistemática de la

- supresión expresiva y la reevaluación cognitiva]. *Clinical Psychology Review*, 65, 17–42. doi: 10.1016/j.cpr.2018.07.004.
- Erazo, M. y Fors, M. (2020). Depresión: Una experiencia del Hospital del Adulto mayor, Quito-Ecuador. *Bionatura*, 5(3), 1230-1236. doi: 10.21931/RB/2020.05.03.11
- Franco, R. y Pérez, C. (2018). *Adaptación y validación de la escala de Ansiedad Social de Liebowitz en muestra clínica de un hospital estatal* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1156>
- Freire, C., del Mar Ferradás, M., Núñez, J. y Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2016.10.001>
- García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y Sociedad*, 4(1), 48-58. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v4n1/4n1a04.pdf>
- Hernández, C. y Márquez, T. (2014). *Relaciones entre los estresores académicos, ansiedad social y estilos de afrontamiento en estudiantes de una Facultad de Psicología* [Tesis de licenciatura, Universidad Internacional SEK]. <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/944>
- Hernández, R., Baptista, P. y Fernández C. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw Hill
- Hofmann, S., Anu Asnaani, M. y Hinton, D. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder [Aspectos culturales en la ansiedad social y el trastorno de ansiedad social]. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117–1127. doi: 10.1002/da.20759.
- Jefferies, P. y Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries [Ansiedad social en jóvenes: un estudio de prevalencia en siete países]. *Plos One*, 15(9), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Jiménez, C., Peinado, J., Solano-Pinto, N., Ornelas, M. y Blanco, H. (2020). Relaciones entre autoconcepto, bienestar psicológico en Universitarias Mexicanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(55), 59-70. <https://doi.org/10.21865/RIDEP54.1.01>
- Lázaro, S. (2019). *Desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo en el contexto universitario: aprendizaje cooperativo y entrenamiento en habilidades sociales* [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura]. <http://hdl.handle.net/10662/9276>
- Leary, M. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement [Ansiedad social: el constructo y su medición]. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8

- Mejía, C. y Moscoso, G. (2019). *El bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca].
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31849>
- Merino, F. y Ramos, M. (2019). *Adaptación lingüística y baremación de la escala de bienestar psicológico de Ryff al contexto de la población ecuatoriana* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2730>
- Morán, V., Olaz, F., Pérez, E y Del Prette, Z. (2018). Emotional-Evolutional Model of Social Anxiety in University Students [Modelo Emocional-Evolutivo de la ansiedad social en estudiantes universitarios]. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(3), 315-330. <https://www.ijpsy.com/volumen18/num3/498.html>
- Morán, V., Olaz, F., Pérez, E. y Del Prette, Z. (2018). Desarrollo y validación del Test de Ansiedad Social para estudiantes universitarios (TAS-U). *Revista Peruana de Psicología*, 24(2), 195-212. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.03>
- Moreta, R., Gaibor, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439752880005>
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W. y Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatoriano. *Actualidades en psicología*, 32(124), 111-125.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.15517/ap.v32i124.31989>
- Munguia, M. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de ansiedad social de Liebowitz en estudiantes universitarios de Huancayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental].
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/6996>
- Organización Mundial de la Salud (1984). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/SP/constitucion-sp.pdf?ua=1>
- Oviedo, Z. y Palomino, E. (2021) *Habilidades sociales y ansiedad social debido al confinamiento por COVID-19 en universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo].
<http://hdl.handle.net/20.500.12590/17198>
- Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill.
- Pérez Basilio, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11339>
- Ponce, J., Arredondo, K. y Mera, J. (2021). Ansiedad Social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso. *Revista Científica Arbitrada en*

Investigaciones de la Salud "GESTAR", 4(8), 104-129.

<https://doi.org/10.46296/qt.v4i8edesp.0035>

- Recabarren, R., Gaillard, C., Guillod, M. y Martin-Soelch, C. (2019). Short-Term effects of a multidimensional stress prevention program on quality of life, well-being, and psychological resources. A randomized controlled trial [Efectos a corto plazo de un programa multidimensional de prevención del estrés sobre la calidad de vida, el bienestar y los recursos psicológicos: Un ensayo controlado aleatorio]. *Front. Psychiatry*, 10(88), 1-15. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyt.2019.00088>
- Robles, R., Espinosa, R., Padilla, A., Álvarez, M. y Páez, F. (2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 54-63. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133920328008>
- Rusell, G. y Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education [El impacto de la ansiedad social en el aprendizaje el bienestar de los estudiantes en la educación superior]. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375-385. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being [La Felicidad lo es todo, ¿o no?: Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sagar, M. (2021). Intervention for Social Anxiety among University Students with a Solution-Focused Group Counseling Program [Intervención para la Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios con Programa de Orientación Grupal Centrada en Soluciones]. *International Journal of Progressive Education*, 17(3), 316-326. doi: 10.29329/ijpe.2021.346.20
- Schlenker, B. y Leary, M. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model [Ansiedad social y autopresentación: una conceptualización y un modelo]. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (2021). Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025.
- Sierra, J., Zubeidat, I. y Fernández, A. (2007). Subtipos de ansiedad social en población infanto-juvenil: Distinción cuantitativa versus cualitativa. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 12(3), 147-162. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.3.2007.4041>
- Soache, J., Ospina, J., Córdoba, J. y Herrera, L. (2022). *Diseño de una aplicación de apoyo a la intervención psicológica de la ansiedad social*. [Tesis de Grado, Universidad Católica de Colombia]. <https://hdl.handle.net/10983/27482>

- Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 43-72. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Stewart, D. y Mandrusiak, M. (2007). Social Phobia in College Students: A developmental perspective [Fobia social en estudiantes universitarios: una perspectiva de desarrollo]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22(2), 65–76. https://psycnet.apa.org/doi/10.1300/J035v22n02_06
- Trower, P. y Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia [Nuevas concepciones teóricas de la ansiedad social y la fobia social]. *Clinical Psychology Review*, 9(1), 19-35. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0272-7358\(89\)90044-5](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0272-7358(89)90044-5)
- Valle, M., Beramendi, M. y Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7(14), 7-26. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/5979>
- Vera, P., Urzúa M., Silva, J., Pavez, P. y Celis, K. (2013). Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 26 (1), 106-112. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18826165012>
- Vilaplana, A., Pérez, A., Sidoruck, A., Brander, G., Isomura, K. y Hesselmark, E. (2021). Much more than just shyness: the impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan [Mucho más que timidez: el impacto del trastorno de ansiedad social en el rendimiento educativo a lo largo de la vida]. *Psychological Medicine*, 51(5), 861–869. <https://doi.org/10.1017/s0033291719003908>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment [Dos concepciones de la felicidad: Contrates de expresividad personal (eudaimonia) y disfrute hedónico]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wilson, I. (2005). Screening for social anxiety disorder in first year university students: a pilot study [Detección del trastorno de ansiedad social en estudiantes universitarios de primer año: un estudio piloto]. *Australian Family Physician*, 34(11). <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.365622829832555>
- Zegarra, G. (2018). *Bienestar psicológico en trabajadores de una consultora de recursos humanos del distrito de San Isidro* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uiqv.edu.pe/handle/20.500.11818/3537>

Anexos

Anexo A.

Escala De Bienestar Psicológico De Ryff adaptación al español

A continuación, se presentan algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando con una equis (X). Totalmente en desacuerdo = 1; Poco de acuerdo = 2; Moderadamente de acuerdo = 3; Muy de acuerdo = 4; Bastante de acuerdo = 5; Totalmente de acuerdo = 6

Ítems	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento/a con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						

21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Anexo B.

Escala De Liebowitz Para La Ansiedad Social (LSAS)

A continuación, se presenta la escala de ansiedad social, dividida en dos partes. *En la primera columna deberá marcar el nivel de miedo o ansiedad que siente en las situaciones sociales.*

Conteste con sinceridad en cada casilla el número que mejor le describa, donde: 0 = Nada de Miedo o ansiedad; 1 = Un poco de miedo o ansiedad; 2 = Bastante miedo o ansiedad; 3 = Mucho miedo o ansiedad

N°	Situaciones Sociales	Miedo/Ansiedad
1	Llamar por teléfono en presencia de otras personas (D)	
2	Participar en grupos pequeños (D)	
3	Comer en lugares públicos (D)	
4	Beber con otras personas en lugares públicos (D)	
5	Hablar con personas que tienen autoridad (S)	
6	Actuar, hacer una representación o dar una charla ante un público (D)	
7	Ir a una fiesta (S)	
8	Trabajar mientras le están observando (D)	
9	Escribir mientras le están observando (D)	
10	Llamar por teléfono a alguien que no conoce demasiado (S)	
11	Hablar con personas que usted no conoce demasiado (S)	
12	Conocer gente nueva (S)	
13	Orinar en servicios públicos (D)	
14	Entrar a una sala cuando el resto de la gente ya está sentada (D)	
15	Ser el centro de atención (S)	
16	Intervenir en una reunión (D)	
17	Hacer un examen, test o prueba (D)	
18	Expresar un desacuerdo o desaprobación a personas que usted no conoce demasiado (D)	
19	Mirar a los ojos a alguien que usted no conoce demasiado (S)	
20	Exponer un informe a un grupo (D)	
21	Intentar ligar a alguien (D)	
22	Devolver una compra a una tienda (S)	
23	Dar una fiesta (S)	
24	Resistir la presión de un vendedor insistente (S)	