

Influencia del programa “Florece” en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios

Influence of the flowers program on the psychological well-being of young boys university students

Claudia-Carolina Cabrera-Gómez^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-2845-9994>, Janio Caldas-Luzeiro² <https://orcid.org/0000-0003-2271-5966>, Diego Rivera-Porras^{3**} <https://orcid.org/0000-0003-2169-3208>, Sandra-Milena Carrillo-Sierra⁴ <https://orcid.org/0000-0001-9848-2367>

¹Universidad Mariana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Programa de Psicología, Pasto - Colombia.

²Universidad de Baja California (UBC), México. Institución Universitaria CESMAG, Pasto - Colombia.

³Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta - Colombia.

⁴Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta - Colombia.

Autores de correspondencia: *Claudia Carolina Cabrera-Gómez, E-mail: clacabrera@umariana.edu.co. **Diego Rivera-Porras, E-mail: d.rivera@unisimonbolivar.edu.co.

Resumen

El presente artículo analizó la Influencia del programa virtual: Florece, en el nivel de Bienestar Psicológico de un grupo de jóvenes estudiantes de una Institución Superior de San Juan de Pasto, Nariño - Colombia. Se utilizó un método positivista, desde un análisis empírico analítico y un diseño de investigación cuasi-experimental con pretest y posttest en grupos: Control y experimental y se realizó una adaptación transcultural al contexto de la Escala de Bienestar Subjetivo (Scales of Psychological Well-Being, EBP) de Ryff (1989), la cual fue adaptada al idioma español por Dierendonck (2006). Los resultados mostraron a través de la aplicación de la prueba Wilcoxon que el grupo experimental tuvo una diferencia estadísticamente significativa de <0.0005 , entre su pretest y posttest, rechazando la hipótesis nula de igualdad, Evidenciando un aumento de bienestar psicológico en el grupo experimental.

Palabras clave: Bienestar psicológico, salud mental

Abstract

This article analyzed the Influence of the virtual program: It flourishes, at the level of Psychological Welfare of a group of young students from a Higher Institution of San Juan de Pasto, Nariño-Colombia. A positivist method was used, from an analytical empirical analysis and a quasi-experimental research design with pretest and posttest in groups: Control and experimental and a cross-cultural adaptation was made to the context of the Scale of Psychological Well-Being, EBP) of Ryff (1989), which was adapted to the Spanish language by Dierendonck (2006). The results showed through the application of the Wilcoxon test that the experimental group had a statistically significant difference of <0.0005 , between its pretest and posttest, rejecting the null hypothesis of equality, evidencing an increase in psychological well-being in the experimental group.

Keywords: Psychological well-being, mental health.

Introducción

El tema del Bienestar mental o psicológico es para la ciencia y la política un eje fundamental de discusión en pro de la salud mental de las personas, es por ello, que en este trabajo se ahonda y aporta a este tema de gran relevancia mundial¹. Existen varios postulados acerca del bienestar, pero sin duda el foco fundamental está centrado en la teoría del florecimiento de Martin Seligman², quien en el año de 1998 como Presidente de la Asociación Americana de Psicología propuso la meta de entender el Bienestar y crear condiciones habilitadoras de una vida digna de ser vivida y fue como a través de la Psicología Positiva como ha ido promoviendo y legitimando esta meta en todo el mundo². La meta de la Psicología Positiva a su vez es Florecer a través del Bienestar, visto como un constructo en el cual se prospera a través de diferentes componentes que se mencionarán en el marco teórico³. Es entonces, que Seligman² agrega valor al concepto de Salud Mental, hablando de Salud Mental Positiva; Haciendo una indagación apreciativa del potencial humano y la promoción del mismo, y no solamente quedándose en la indagación de la enfermedad mental. Seligman (2011)² menciona que la Psicología Positiva a través de la teoría del Bienestar, medirá y fomentará el Crecimiento Personal.

Algo más que menciona el mismo autor, es la importancia de enseñar el Bienestar, el primer motivo, es porque han aumentado los índices de depresión en todo el mundo, sobre todo en los jóvenes, y el segundo motivo según Seligman (2011)² es se ha comprobado que un nivel mayor de Bienestar psicológico mejora el aprendizaje. Es fundamental, que los estudios e intervenciones sobre el Bienestar se basen en la medición científica y la evidencia; Por ello, Seligman y su equipo de investigadores han trabajado más de 20 años en el estudio y enseñanza del Bienestar psicológico, lo cual aún no es muy común a nivel mundial, pero se va extendiendo poco a poco^{4,5}.

Seligman (2011)² también menciona que hay aún un abismo entre el producto interno bruto y el Bienestar, una muestra de ello es que aunque el producto interno bruto ha aumenta-

do en muchos países, a nivel general el índice de depresión y ansiedad también ha aumentado en los últimos cincuenta años, aunque se esperaría que fuera inversamente proporcional. A pesar de estas cifras, hoy en día, los presupuestos de los planes de desarrollo se enfocan en su mayoría y por obvias razones en invertir sus recursos en temas de supervivencia, o sea, a resolver temas de satisfacción de las necesidades básicas como seguridad, alimentación, educación, transporte, salud, entre otros^{6,7}. Sin embargo, no es suficiente el recurso, sino su buen uso y mantenimiento y eso tiene mucho que ver con la promoción de la salud mental, ya que se puede acceder al medio de transporte, pero si no hay conciencia del cuidado, es un bien poco valorado^{8,9}.

El Bienestar es un tema fundamental en la prospectiva de prosperidad para el mundo, de allí que la Asamblea General de las Naciones Unidas¹⁰ plantea 17 Objetivos en su Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y enfatiza en su objetivo 3 sobre la importancia de propender por el Bienestar para todos en todas las edades, menciona también el compromiso de promover un mundo donde se garantice entre otros, el bienestar mental a través de la prevención y la promoción de la salud¹¹⁻¹³.

De acuerdo a lo anterior, se puede evidenciar la necesidad latente de crear Programas para aumentar el nivel de Bienestar de las personas y por ende su salud, la cual es definida por la Organización Mundial de la Salud como: «Un estado de completo Bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La OMS¹⁴, relaciona la salud con la Promoción del Bienestar y la Prevención de Trastornos Mentales entre otros; y por ello, su plan de acción integral de Salud Mental 2013-2020 concibe la salud mental como un estado de Bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida¹⁵⁻¹⁷.

Así, la OMS¹⁸ sugiere también no solamente enfocarse en las personas aquejadas por un trastorno mental; Sino proteger y fomentar el Bienestar de todas las personas y hace un llamado a trabajar estrategias de promoción de la salud mental con todos ellos y menciona la importancia de trabajar con jóvenes y personas mayores quienes están en los grupos de edad más propensos de autolesiones y suicidio¹⁹; Enfatizando en que el suicidio es el segundo causante de muertes en jóvenes²⁰. Pero es importante mencionar que en el informe de los objetivos de desarrollo del milenio (2015)¹⁰ se menciona como en Colombia persisten las brechas entre los niveles de Bienestar. De acuerdo a Posada (2013)²¹ los trastornos mentales en Colombia están afectando a los adultos jóvenes, y se hace un llamado a crear estrategias de intervención.

El estado colombiano ha venido abordando el tema de salud mental hace ya varios años y es a través de su ley 1616 del 21 de Enero de 2013²², donde reconoce a la salud mental como un derecho fundamental y es desde entonces que se ha abordado como una prioridad en el sistema de salud pública. Así, en el Plan de Desarrollo Nacional 2018-2022²³ "Pacto por Colombia. Pacto por la equidad" se menciona nuevas prioridades en Salud Pública relacionados a compor-

tamientos individuales como la violencia y el estrés, que son considerados determinantes críticos para salud física, mental y de Bienestar. En este plan se reconocer a los jóvenes como un grupo etario esencial del Pacto por la equidad y un eslabón clave para el desarrollo social y productivo del país; Por eso se les llama juventud naranja, y mencionan en el Plan de Desarrollo que es el 26% de la población en Colombia, jóvenes entre los 14 y 28 años de edad, lo que equivale a 12.768.157 de personas estimados hasta el 2018.

Otro gran foco dentro del Plan de Desarrollo²³, es la consolidación de competencias socioemocionales para la construcción del Proyecto de Vida a través de secuencias didácticas para la formación de estudiantes, lo cual apunta a la formación en Bienestar, pero también se habla del aporte de la tecnología en esa formación, indicando que algunos estudios sobre el desempeño concluyen que existe un impacto positivo de la estrategia integral de acceso, uso y apropiación de tecnología, en variables educativas como la deserción escolar, repitencia, logro educativo y acceso a la educación superior²⁴⁻²⁶. De lo anterior, se puede evidenciar que el aporte de un curso virtual sobre el tema de Bienestar Psicológico aporta a estas prospectivas de acción²⁷. Igualmente, el Plan anuncia que la transformación digital abarca la educación, siendo una oportunidad para que todas las personas potencien sus capacidades y mejoren su Bienestar^{28,29}.

Según los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)³⁰, existían un total de 330.546 jóvenes entre 18 y 28 años para el 2015 y según, el Plan de Desarrollo Departamental: Nariño Corazón del Mundo (2008) y su programa número tres: Salud y Bienestar: se propiciaron pocos espacios participativos sobre educación en hábitos y estilos de vida saludables para ellos. El Plan muestra también, que hay preocupantes índices de problemas mentales en los jóvenes y adultos de la población de 18 a 44 años con un 9,6%, y donde las mujeres mostraron mayores indicios de ansiedad, depresión o psicosis y en los jóvenes en general el 12% en posible abuso del alcohol. Por lo anterior, el Plan proyecta una orientación estratégica que busca crear condiciones que aseguren el Bienestar y que parta de la promoción y prevención en salud mental.

Método

La investigación se desarrolló de forma cuantitativa, empírica y analítica, de tipo experimental. Para el análisis del impacto del programa, se realizaron mediciones de pretest y posttest, las cuales fueron aplicadas a los grupos estudiados: control y experimental. Para la conformación de los grupos, se utilizó el muestreo por conveniencia, debido a que los participantes debían ser estudiantes de una Institución de Educación Superior con matrícula vigente, ser mayores de edad, acceder a participar de forma voluntaria en la investigación, diligenciar el consentimiento informado, y realizar y finalizar el curso. El grupo control se conformó por 47 participantes y el grupo experimental por 53.

Como instrumento se utilizó la Scales of Psychological Well-Being (Escala de Bienestar Psicológico) de Ryff (1989)³¹ la

cual fue adaptada al idioma español por Díaz, et al (2006)³¹. Esta escala fue revisada en dos sesiones por cinco jueces expertos. En la primera sesión se utilizó la fórmula $CVCi=Mx/V$ Max y $CVC=CVCi-Pe_i$ ³² para determinar la validez de contenido, la cual arrojó una puntuación menor a 0,75 en 11 ítems, posterior a ello, se ajustaron los reactivos y se hizo una segunda sesión de revisión por parte de los jueces, la validez de contenido fue de 0,77 y 0,8 para 35 ítems, descartando 3 que continuaron con bajos puntajes.

Posteriormente se aplicó la escala de 35 ítems a 238 personas para análisis de confiabilidad. La escala constó de tres partes: consentimiento informado, datos sociodemográficos, edad y sexo, y las preguntas propias de la escala. La confiabilidad del instrumento fue de 0,96 en su globalidad. Para sus dimensiones: Autoaceptación: 0,82; Relaciones positivas: 0,84; Autonomía: 0,81; Dominio del entorno: 0,82; Propósito en la vida: 0,69 y Crecimiento personal: 0,86. La consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) de las sub-escalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por Díaz et al (2006) [31] son: autoaceptación: 0,83; Relaciones positivas: 0,81; Autonomía: 0,73; Dominio del entorno: 0,71; Propósito en la vida: 0,83 y Crecimiento personal: 0,68.

Los factores sociodemográficos contemplaron aspectos a la edad, sexo, percepción de condiciones básicas satisfechas y participación en programas de bienestar, mientras que las dimensiones de bienestar contemplaron datos relacionados a la autoaceptación, el crecimiento personal, el dominio del entorno, la autonomía, las relaciones positivas y el sentido positivo de la vida.

Resultados

Según los datos que muestra la tabla 1 se obtuvieron que tanto en el grupo control como en el experimental la mayor población pertenece al género femenino; Igualmente en los dos grupos se encontró que los rangos de edad que prevalecen están en las edades de 19 a 24 años. Se puede identificar que en los dos grupos las necesidades básicas están siempre y casi siempre satisfechas y finalmente, la mayoría

no ha participado en programas de Bienestar. De acuerdo a lo anterior, hay homogeneidad en las características sociodemográficas respecto al grupo experimental.

De acuerdo a lo anterior, el Plan de Desarrollo Departamental: Nariño Corazón del Mundo³³ menciona que hay preocupantes índices de problemas mentales en los jóvenes y adultos de la población (18 a 44 años) los problemas mentales con un 9,6%, donde las mujeres mostraron mayores indicios de ansiedad, depresión o psicosis y en los jóvenes en general el 12% en posible abuso del alcohol; Los anteriores datos, dan indicio de la necesidad de trabajar la promoción de la salud en la población de jóvenes y aún más de mujeres.

Así mismo, se encontró que las necesidades básicas están siempre satisfechas y casi siempre satisfechas, esta información se consideró importante, debido a que de acuerdo a Diener (citado por²) el nivel de satisfacción con la vida es similar en las personas de diferentes países, culturas y estratos socioeconómicos, un ejemplo de lo anterior, es que en una escala de 1 a 7, donde 4 es neutral, el puntaje de los estadounidenses más ricos de la revista Forbes tienen un 5,8, y los masai de África 5,7; Los habitantes de barrios marginales de Calcuta 4,6; Pero quienes no tienen acceso a lo básico como los indigentes de Fresno, California y los indigentes de Calcuta, puntuaron 2,9. Lo anterior deduce claramente, que antes de llevar a cabo los programas de Bienestar psicológico, es fundamental indagar en las necesidades básicas.

Finalmente, el 89,36%⁴² del grupo de control y el 88,68%⁴⁷ del grupo experimental no han participado en programas de Bienestar y de acuerdo al llamado que hace la OMS¹² sobre la promoción, la protección y el fomento del Bienestar de todas las personas y en especial, los jóvenes y personas mayores quienes están en los grupos de edad más propensas de autolesiones y suicidio.

Antes de aplicar el programa se procedió a conocer el nivel de bienestar psicológico de los jóvenes, nivel que se analiza en rangos de calificación así: 0,01 a 1 nivel muy bajo; 1,01 a 2 bajo; 2,01 a 3 moderado a bajo; 3,01 a 4 moderado a alto; 4,01 a 5 alto; 5,01 a 6 muy alto.

Tabla 1. Características individuales de los participantes.

Características individuales		Grupo control		Grupo experimental	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	14	29,78	10	18,88
	Femenino	33	70,22	43	81,12
Edad	Menor de 18 años	0	0	0	0
	19 a 24 años	40	85,1	41	77,36
	De 25 a 30 años	7	14,89	10	18,88
	Más de 30 años	0	0	2	3,77
Necesidades básicas	Siempre	29	61,7	26	49,06
	Casi siempre	13	27,66	20	37,74
	Algunas veces	3	6,38	6	11,32
	Casi nunca	2	4,25	1	1,89
	Nunca	0	0	0	0
Participación en programas de Bienestar	Si	5	10,64	6	11,32
	No	42	89,36	47	88,68

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se describen los resultados del diagnóstico inicial, se encontró que en el grupo control las dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno y Propósito en la vida, presentaron un nivel alto, y la dimensión de Crecimiento personal, un nivel muy alto; En lo relacionado al grupo experimental, se encontró que en las dimensiones: Autoaceptación, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida, presentaron un nivel alto, mientras que en la dimensión: Relaciones positivas, se presentó un nivel moderado a alto. Finalmente, se concluyó que en ambos grupos el nivel de bienestar psicológico es alto.

El programa Florece se realizó como un curso de 16 semanas, en donde los participantes trabajaron sobre 6 módulos virtuales (tabla 3) de cada dimensión estudiada; Cada módulo tuvo una duración de 2 semanas, para un total de 12 semanas. Las 4 semanas restantes se dividieron así: 2 semanas al

comienzo, para realizar la inducción al curso y en 2 semanas al final a la decimocuarta semana, se desarrollaron las seis sesiones del programa, de acuerdo a las 6 dimensiones del modelo de Bienestar Psicológico propuesto por Carol Ryff.

Luego de realizar la interpretación de los datos sobre el nivel de Bienestar, se procedió a aplicar la prueba de normalidad tanto en grupo control como en el experimental en el pre-test y el postest, para la muestra del grupo control, que se compone de menos de 50 personas, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la distribución normal de los datos³⁴, y para el grupo experimental que se compone de más de 50 personas se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, que es una prueba no paramétrica de igualdad de distribuciones de probabilidad unidimensionales continuas que permitió comparar una muestra con una distribución de probabilidad de referencia³⁵.

Tabla 2. Pretest - Nivel de bienestar psicológico de los grupos (control y experimental).

Variable	Grupo control			Grupo experimental		
	Media	Desviación estándar	Interpretación	Media	Desviación estándar	Interpretación
Autoaceptación	4,49	0,93	Alto	4,15	0,99	Alto
Relaciones positivas	4,21	1,11	Alto	3,87	1,02	Moderado
Autonomía	4,23	0,89	Alto	4,05	0,72	Alto
Dominio del entorno	4,69	0,74	Alto	4,32	0,64	Alto
Crecimiento personal	5,06	0,72	Muy alto	4,89	0,67	Alto
Propósito en la vida	4,85	0,90	Alto	4,47	0,91	Alto
Bienestar psicológico	4,58	0,69	Alto	4,29	0,61	Alto

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. Programa Florece: Módulos virtuales.

Semana	Número de horas	Tema
1 y 2	12	Introducción al curso
		Felicidad y bienestar psicológico
3 y 4	12	Auto aceptación
		Estilos de pensamiento
5 y 6	12	Crecimiento personal
		Fortalezas
7 y 8	12	Dominio del entorno
		Creencias
9 y 10	12	Autonomía: Distorsiones cognitivas
11 y 12	12	Relaciones positivas : Gestión de las emociones
13 y 14	12	Sentido: Valores coexistencia
15 y 16	12	Diseño y entrega de Bitácora de bienestar: Eudagrafia

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Postest - Nivel de bienestar psicológico de los grupos (control y experimental).

Variable	Grupo control			Grupo experimental		
	Media	Desviación estándar	Interpretación	Media	Desviación estándar	Interpretación
Autoaceptación	4,30	1,02	Alto	4,51	0,81	Alto
Relaciones positivas	3,88	1,01	Moderado	4,16	0,90	Alto
Autonomía	4,13	1,00	Alto	4,24	0,66	Alto
Dominio del entorno	4,54	1,05	Alto	4,57	0,61	Alto
Crecimiento personal	4,77	0,88	Alto	5,11	0,58	Muy alto
Propósito en la vida	4,56	1,03	Alto	4,81	0,90	Alto
Bienestar psicológico	4,37	0,85	Alto	4,56	0,54	Alto

Fuente: Elaboración propia

Después de utilizar las pruebas de normalidad: Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, se pudo evidenciar que existe una alta probabilidad de que los datos no sigan una distribución normal, por tanto, se aplicó el test no paramétrico de U de Mann-Whitney, para comparar medianas y rangos de orden, para determinar la significancia asintótica. De acuerdo a lo anterior, se procedió a realizar un análisis de contraste para la igualdad de medidas de tendencia central para el análisis de grupos independientes (control y experimental) en el pre-test y el posttest.

Posterior al análisis de los resultados del pretest y posttest del grupo control y el grupo experimental, se procedió a aplicar la prueba Wilcoxon, que es una prueba no paramétrica para comparar el rango medio de dos muestras relacionadas y determinar si existen diferencias entre ellas, y así poder comprobar las hipótesis planteadas³⁶:

Hipótesis nula (H₀). No existe una diferencia estadísticamente significativa en los resultados del pretest y el posttest de los grupos (control y experimental).

Hipótesis alterna (H_a). Existe una diferencia estadísticamente significativa en los resultados del pretest y el posttest de los grupos (control y experimental).

La tabla 5 muestra para el grupo control una significancia asintótica de ,051 lo cual es mayor a 0,05. La decisión es retener la hipótesis nula: No hay diferencia significativa en la mediana del pre-test y del post-test respecto al Bienestar en general que de acuerdo a Ryff (1989)³¹ es la sensación de crecimiento como persona, aumentando las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito o sentido vital y la auto-aceptación, distinto al grupo experimental que muestra una significancia asintótica de ,000 lo cual es menor a 0,05. La decisión es rechazar la hipótesis nula, encontrando que, si hay diferencia significativa en la mediana del pre-test y del post-test respecto al Bienestar psicológico general, que de acuerdo a Ryff (1989) es la sensación de crecimiento como persona, aumentando las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito o sentido vital y la auto-aceptación.

La tabla 6, describe la comparación entre los grupos control y experimental, en donde se evidenció una significancia asintótica de 0,11 lo cual es mayor a 0,05. La decisión es retener la hipótesis nula: No hay diferencias en las puntuaciones entre el pretest con respecto a la variable autoaceptación entre el grupo control y el experimental. Los dos grupos en el pre-test muestran de acuerdo a Páramo, et al (2015)²⁸ una actitud positiva hacia sí mismos, pese a las limitaciones que pudieran tener.

Tabla 5. Comparación entre Pretest y Posttest por grupos (control y experimental).

Prueba de hipótesis		Grupo control		Grupo experimental	
Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión	Sig.	Decisión
Autoaceptación	Rangos con signo de Wilcoxon	0,20	Retener H0	0,00	Rechazar H0; Aceptar H1
Relaciones positivas	Rangos con signo de Wilcoxon	0,04	Rechazar H0; Aceptar H1	0,02	Rechazar H0; Aceptar H1
Autonomía	Rangos con signo de Wilcoxon	0,26	Retener H0	0,01	Rechazar H0; Aceptar H1
Dominio del entorno	Rangos con signo de Wilcoxon	0,41	Retener H0	0,00	Rechazar H0; Aceptar H1
Crecimiento personal	Rangos con signo de Wilcoxon	0,01	Rechazar H0; Aceptar H1	0,01	Rechazar H0; Aceptar H1
Propósito en la vida	Rangos con signo de Wilcoxon	0,04	Rechazar H0; Aceptar H1	0,00	Rechazar H0; Aceptar H1
Bienestar psicológico	Rangos con signo de Wilcoxon	0,05	Retener H0	0,00	Rechazar H0; Aceptar H1

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Comparación entre grupos control y experimental (Pretest y Posttest).

Prueba de hipótesis		Pretest		Posttest	
Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión	Sig.	Decisión
Autoaceptación	U de Mann-Whitney	0,11	Retener H0	0,24	Retener H0
Relaciones positivas	U de Mann-Whitney	0,11	Retener H0	0,27	Retener H0
Autonomía	U de Mann-Whitney	0,33	Retener H0	0,56	Retener H0
Dominio del entorno	U de Mann-Whitney	0,02	Rechazar H0; Aceptar H1	0,63	Retener H0
Crecimiento personal	U de Mann-Whitney	0,02	Retener H0	0,03	Rechazar H0; Aceptar H1
Propósito en la vida	U de Mann-Whitney	0,03	Rechazar H0; Aceptar H1	0,23	Retener H0
Bienestar psicológico	U de Mann-Whitney	0,05	Rechazar H0; Aceptar H1	0,28	Retener H0

Fuente: Elaboración propia

El presente estudio muestra como un programa con base en la teoría del florecimiento de la psicología positiva puede impactar en el nivel de bienestar psicológico de un grupo de jóvenes, lo cual responde a la búsqueda de la salud propuesta de la OMS¹⁴, que relaciona la salud con la Promoción del Bienestar y ya no solamente en la atención al trastorno mental, sino a su prevención. Aumentar el bienestar es una forma de medir la efectividad de la promoción, por ello, en la presente investigación se cumplió con el objetivo general generando un aumento en todas las dimensiones en el post-test; como también en la media total de Bienestar Psicológico que aumentó de un 4,29 a un 4,56.

Se puede evidenciar entonces que, a pesar que el grupo control ingreso con un nivel más alto de Bienestar que el grupo experimental en el pre-test, tuvo una disminución así: el pre-test: 4,58 comparado con el post-test: 4,37 respecto al grupo experimental, que evidencia un aumento en su nivel de Bienestar: pre-test: 4,29 comparado con el post-test: 4,56; lo que quiere decir que el grupo experimental, conformado por los jóvenes estudiantes aumentaron su Bienestar Psicológico gracias al Programa Florece.

Así, los resultados del grupo control a quien no se le aplicó el programa tuvieron el nivel de Bienestar Psicológico moderadamente alto, tanto en el pre-test como en el pos-test. Sin embargo, cuando se analizan los puntajes de las medias de cada variable, se puede mostrar una disminución en las mismas en el post-test; como también en la media total de Bienestar Psicológico que disminuye de un 4,58 a un 4,37. El aumento del nivel de bienestar producto de programas enfocados en la psicología positiva es efectivo desde las diferentes dimensiones, como se puede evidenciar en los estudios que se discutirán a continuación.

En el estudio de López, et al (2015)³⁷, implementación de un programa de Bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de secundaria se pudo aceptar la hipótesis central y alterna donde se menciona que el programa Bienestar psicológico aumentaría los niveles de Bienestar en las estudiantes participantes en el programa. Por su parte, López, et al (2015)³⁷, muestra que los resultados del pre-test en nivel de Bienestar están entre moderado alto y alto en las diferentes dimensiones evaluadas, así: Propósito en la Vida (4,31) y Autoaceptación (4,10) y los menores estarían evidenciados en el Dominio del entorno (3,73), Crecimiento Personal (3,72), Relaciones positivas (3,56) y Autonomía (3,52). Los resultados de la presente investigación son similares ya que el nivel también estuvo entre moderado y alto, así: los valores de Crecimiento personal (4,89), Propósito en la vida (4,47), Dominio del entorno (4,32), Autoaceptación (4,15), Autonomía (4,05) y el único que se presentó en un nivel moderado alto fue el de Relaciones positivas (3,87). De esta manera, se puede evidenciar que las dimensiones propósito en la vida y autoaceptación están en un nivel alto.

El presente estudio muestra que en el post-test hay aumento en el Bienestar en general, ya que en el promedio de la media del pre-test se obtuvo 3,84 y en el post-test 4,27. De

igual manera, a las dimensiones se puede evidenciar un nivel que se posiciona entre moderado alto, alto y muy alto y las dimensiones que tuvieron mayor crecimiento fueron propósito de vida (5,08) y auto aceptación (4,75), crecimiento personal (4,20), dominio del entorno (4,12) y las más bajas relaciones interpersonales (3,8) y autonomía (3,6). Por otro lado, respecto al presente estudio se puede evidenciar en los resultados obtenidos en el post-test también se presentó un aumento en el Bienestar en general, ya que en el promedio de la media del pre-test fue 3,29 y en el post-test 4,56, y en cuanto a las dimensiones se obtuvo aumento; estos datos se comparan con los del estudio de López, et al (2015)³⁷, que arrojan un nivel de moderado alto, alto y muy alto así: Crecimiento Personal (5,11), Propósito en la Vida (4,81), Dominio del Entorno (4,57), Auto-aceptación (4,51), Autonomía (4,24) Relaciones Positivas (4,16). El estudio de López, et al (2015)³⁷ el puntaje muy alto se obtuvo en propósito de vida y en el presente estudio fue en crecimiento personal y propósito de vida. Los resultados muestran que los jóvenes puntuaron más alto que los adolescentes en dominio del entorno, esto lo menciona Ryff que en la medida que los individuos alcanzan la edad adulta, poseen mayor autonomía^{38,39}.

Con respecto a los resultados del presente estudio y el realizado por López, et al (2015)³⁷ se encuentra que en la dimensión propósito de vida se buscó trabajar en los estudiantes el proyecto de vida a través de la identificación de su sentido vital. De hecho, al preguntar a los participantes cual fue el taller más significativo, el porcentaje más alto fue el de propósito de vida. En el caso del presente estudio se trabajó de manera muy similar, se buscó que los estudiantes logran visualizarse a través de la Eudografía, la cual permitió construir una gráfica de su Bienestar.

En cuanto a la media del grupo control en el pre-test puntuó 4,85, sin embargo, en el post-test de fue de 4,56, lo que muestra una disminución en el nivel de propósito de vida, y cuando se aplica la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, se encuentra que hay una diferencia estadísticamente significativa de $p < 0,041$. En cuanto al grupo experimental se encontró que la media del pre-test puntuó 4,47, sin embargo en el post-test fue de 4,81 lo que muestra un aumento en el nivel de la misma dimensión, y cuando se aplica la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, se encuentra que hay una diferencia estadísticamente significativa de $p < 0,003$ lo que muestra que el Programa Florece es una herramienta de ayuda que permite una mayor percepción del Sentido de Vida, "El propósito de vida se evidencia a través de metas concretas y realistas, que le otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras"⁴⁰.

El estudio de Casullo y Castro-Solano (2002)⁴¹, en estudiantes de secundaria se focalizó en identificar la fuerza, magnitud y significancia entre Bienestar psicológico y el conjunto de las fortalezas del carácter del programa. Este estudio demostró que las fortalezas con mayor correlación significativa con el Bienestar fueron: La valentía, perseverancia, gratitud, inteligencia social y autocontrol. De la misma manera, mencionan como la valentía, el autocontrol y la perseverancia son fortalezas que pueden ayudar a los adolescentes en si-

tuaciones específicas para alcanzar objetivos, considerando los obstáculos que puedan originarse en el camino. Lo anterior, corrobora lo mencionado por Seligman (2011)² respecto al Bienestar, que define las fortalezas como la base de los cinco elementos del Bienestar, que son compromiso, sentido, logro, emociones positivas y relaciones positivas; las cuales tienen mucha similitud a las propuestas por Ryff desde 1989³¹. Así, en este estudio se obtuvo gracias al trabajo de fortalezas en la dimensión crecimiento personal, un aumento en su media de 5,11, con una significancia estadística de $p < 0,009$. Se pudo observar que en el grupo control también hubo diferencias, pero paso de tener en el pre-test una media de 5,06 al post-test con una media de 4,77, disminuyendo notablemente su nivel de Bienestar. Por tal motivo, las fortalezas muestran ser un factor predictor y protector e impulsor del crecimiento personal⁴².

Por otro lado, el estudio de Zubieta y Delfino (2010)⁴³ definió que el nivel de Bienestar de los estudiantes universitarios es alto y lo atribuyen a su juventud y a las posibilidades que tienen de estudiar; el estudio también muestra como el puntaje más bajo fue dominio del entorno, lo cual en el grupo control pudo verse disminuido así: pre-test de 4,69 y post-test de 4,54. Zubieta y Delfino (2010)⁴³ lo atribuyen a la falta de confianza en la habilidad personal para influenciar en el contexto. El estudio muestra también, que los jóvenes no perciben claramente que el entorno les permita el crecimiento personal, lo cual también se puede evidenciar en el grupo control del presente estudio, quienes puntuaron en el pre-test de 5,06 y en el post-test de 4,77 disminuyendo el nivel de crecimiento personal y también mostró una diferencia estadísticamente significativa de $p < 0,013$, así como también en relaciones positivas, donde el pre-test tuvo 4,69 y el post-test de 4,54 y una diferencia estadísticamente significativa de $p < 0,041$.

El estudio de Barra, et al (2013)⁴⁴ en Universitarios Chilenos evidenció que el Bienestar Psicológico mostró relaciones directas con los factores de Personalidad, sobre todo en la dimensión Auto-aceptación respecto a neurosis, extraversión, responsabilidad, amabilidad y apertura a la experiencia. De acuerdo a esta evidencia el Programa Florece propuso y desarrolló el tema de Auto-aceptación ligado a Estilos de Pensamiento y Personalidad para aumentar el nivel de Bienestar de los jóvenes. Se logró evidenciar, que en el grupo control que no se trabajó la Auto-aceptación y los Estilos de Pensamiento, el puntaje de las dimensiones disminuyeron, así; en la media del grupo control los jóvenes en el pre-test en la dimensión de Auto-aceptación entraron con puntaje de 4,49 y en el post-test obtuvieron un 4,30. Es que la Auto-aceptación según Páramo, et al (2015)⁴⁰ tiene que ver con una Actitud Positiva hacia uno mismo, pese a las limitaciones que uno pudiera tener, porque finalmente, es una dimensión clave en la comprensión y aprobación de sí mismo, de las características de personalidad y los estilos de pensamiento, lo cual se puede afirmar que fue clave en el Programa Florece ya que los resultados mostraron un aumento de la Auto-aceptación después de su implementación, y que la media del pre-test en Auto-aceptación fue de 4,15 y en el post-test de 4,51, con una diferencia estadísticamente significativa de $p < 0,002$.

En el estudio de Bilbao y Martínez-Zelaya (2013)⁴⁵ sobre creencias básicas y crecimiento post estrés: un estudio transversal sobre el fuerte impacto de los hechos positivos sobre el Bienestar de 304 estudiantes y sus familias en Valparaíso, Chile; encontraron que los hechos negativos cuestionan la auto-aceptación y el control personal o dominio del entorno y los hechos positivos refuerzan la auto-aceptación y el control o dominio del entorno en esta última, la información positiva es mejor analizada y se mantiene a más largo plazo, debido no solo a que es menos amenazante, sino porque hay más facilidad en la comprensión de la información positiva^{46,47}.

De acuerdo a lo mencionado, Bilbao y Martínez-Zelaya (2013)⁴⁵ encontraron que en la muestra total la asociación es estadísticamente significativa para las dimensiones de creencias básicas del mundo social benevolente y tendencialmente para la dimensión de integración social. Destaca la asociación en las personas con una vivencia neutra y positiva con la visión de un mundo social benevolente, de un mundo con sentido y de integración social⁴⁸. En el presente estudio, el módulo de dominio del entorno trabajo las creencias, en su reconocimiento y posterior ajuste positivo, con la idea que en primer lugar se cuestionen sobre lo que piensan y posteriormente generen una indagación apreciativa sobre el hecho desde una de las 14 pautas que nombra Ellis (1990)⁴⁹ entre las que están el interés social, la dirección propia, la auto-aceptación; entre otras. De allí, que en los resultados se pudo constatar que trabajar la indagación apreciativa y la comprensión positiva de los hechos aumenta la media de la dimensión dominio del entorno de un 4,32 a un 4,57, con una significancia estadística de $p < 0,001$.

Igualmente, González, et al (2012)⁵⁰ en el trabajo titulado: relaciones entre la autoeficacia percibida y el Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de España, mostraron que los estudiantes con una elevada autoeficacia muestran una alta capacidad para influir en su entorno físico y social y también concluyeron que los estudiantes con una elevada eficacia auto-percibida (conocimiento y manejo de los pensamientos y emociones) presentan una elevada capacidad para mantener su individualidad en diferentes contextos sociales, lo cual sirve de soporte a los resultados del presente estudio, en el cual se trabajaron los pensamientos para tener una mejor percepción de sí mismo y del medio. De esta manera, en los resultados se evidenció que la dimensión autonomía en la media del post-test fue mayor con de 4,24 y menor en el pre-test de 4,05, con una significancia estadística de $p < 0,010$.

Así mismo, Salotti (2006)⁵¹ en su estudio sobre estrategias de afrontamiento y Bienestar Psicológico en adolescentes, muestran una correlación positiva en las estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional y distracción física. Los autores mostraron que 32 sujetos obtuvieron en sus puntuaciones un nivel bajo de Bienestar, 48 un nivel medio, y 45 un nivel alto. Se puede comparar con el presente estudio que también hubo puntajes en un nivel moderado alto y alto, pero contrario a lo reportado por Salotti (2006)⁵¹ el presente estudio también tuvo puntajes de muy alto en el post-test del grupo experimental.

Es interesante ver como en el estudio de Salotti (2006)⁵¹ los adolescentes que auto-informan que utilizan con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento que pertenecen a un estilo dirigido a la resolución del problema o en relación a los demás, presentan un nivel de Bienestar psicológico significativamente mayor que aquellos que utilizan estrategias de estilo improductivo, en consonancia a ello, muestra como los adolescentes eligieron estrategias activas, algunas como resolver el problema, esforzarse fijarse en lo positivo para lograr la superación del problema, habilidad para diferenciar los aspectos positivos de los negativos⁵². El estudio muestra también como situaciones preocupantes las relaciones con su familia o sus pares. Las informaciones anteriormente mencionadas ayudaron como referente para trabajar la gestión de emociones en pro de generar mayores relaciones positivas desarrollando un estilo más productivo en la resolución de problemas.

Efectivamente, los hallazgos de la presente investigación muestran como el grupo control en el pre-test tuvo una media de 4,21 en relaciones positivas, disminuyendo en el post-test con una media de 3,88, y una diferencia estadísticamente significativa de $p < 0,041$. Lo que indica que el programa Florece fue efectivo para el grupo experimental, el cual tuvo una media en el pre-test de la dimensión relaciones positivas de 3,87 y un aumento en el post-test de 4,24 con una diferencia estadísticamente significativa de $p < 0,021$.

Por otra parte, Zubieta, Fernández y Sosa (2012)⁵³ al evaluar el Bienestar, los valores y las variables asociadas en varios sujetos, mostraron que el nivel de Bienestar es alto en todas las dimensiones, de manera similar como en el encontrado en el presente estudio, donde hay niveles de moderado a alto y muy alto. Y también muestra como en propósito de vida tuvo el segundo más alto puntaje después de crecimiento personal de 4,72; en consonancia en el presente estudio se obtuvo iguales resultados, siendo el segundo mejor puntaje después de crecimiento personal con un 4,81. Se evidencia también que en el estudio de Zubieta, Fernández y Sosa (2012)⁵³ el propósito de vida tiene una mayor correlación que las otras dimensiones, con los valores de auto-trascendencia, auto-promoción, conservación y apertura al cambio. Por lo anterior, con los jóvenes estudiantes se trabajó la dimensión propósito de vida a través del tema de valores, lo cual aportó al programa Florece y a su influencia en el Bienestar de los mismos. Se encontró que en propósito de vida, en el grupo control en el pre-test se obtuvo un puntaje de la media de 4,85 y en el post-test un puntaje de 4,56, notando la disminución en la dimensión; valor que resulto ser significativo con un $p < 0,041$; igualmente el grupo experimental mostró una diferencia estadísticamente significativa de $p < 0,003$. Lo anterior, muestra que el programa Florece contribuyó en el propósito de los jóvenes estudiantes y que el tema de valores y la construcción de la Eudografía ayudaron a mejorar la percepción de su sentido vital.

Es fundamental también enfatizar que el programa Florece busca contribuir a la línea de estudio e intervención de Seligman (2011)² con su Programa de Resiliencia de la Universidad de Pensilvania, que ha ido aplicado en distintos orígenes

racionales y étnicos, tipos de comunidad y distintos países. Este programa, ha demostrado reducir la depresión, la desesperanza, ha evitado niveles clínicos de depresión y ansiedad, los problemas de comportamiento y donde se evidencia que los adultos jóvenes presentaron menos síntomas de enfermedades físicas. También se enfoca principalmente a las instituciones educativas como el proyecto del Instituto de Strath Haven en Filadelfia⁵⁴ donde, el mismo autor; contribuyó en incluir dentro del plan de estudios la formación en Psicología Positiva, obteniendo como resultado el mejoramiento de las fortalezas como la curiosidad, el aprendizaje, la creatividad y el disfrute; como también mejoró las aptitudes sociales como la empatía, cooperación asertividad y autocontrol.

Otra experiencia exitosa fue en la Geelong Grammar School (GGS)⁵⁵ realizado en Australia, donde Seligman² y un grupo de exitosos investigadores formaron a todo el profesorado en psicología positiva, siendo históricamente uno de los eventos más importantes para la Institución que promociona la educación positiva y el Bienestar en más de 1700 personas, entre directivos, administrativos, docentes, padres de familia y estudiantes de la institución en temas de resiliencia, gratitud, fortalezas, sentido, *fluir*, relaciones positivas y emociones positivas.

Conclusiones

Los dos grupos participantes, tanto el grupo control como el experimental; presentaron en el pre-test, niveles de Bienestar Psicológico entre moderadamente alto, alto y muy alto.

El grupo experimental antes de la implementación del programa tuvo una diferencia en su media frente al grupo control, mostrando un nivel de Bienestar Psicológico general menor que el grupo control.

El grupo experimental antes de la implementación del programa tuvo una diferencia estadísticamente significativa frente al grupo control en las dimensiones dominio del entorno y propósito de vida.

El grupo control tuvo en la media del pre-test un nivel muy alto en la dimensión crecimiento personal, el cual disminuyó en el post-test a nivel alto.

La decisión de la presente investigación es rechazar la hipótesis nula, encontrando que si hay diferencia significativa en la mediana del pretest y del postest respecto al Bienestar psicológico general, que de acuerdo a Ryff (1989) es la sensación de crecimiento como persona, aumentando las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito o sentido vital y la auto-aceptación.

Se confirma finalmente la hipótesis alterna: la cual menciona que la diferencia de la mediana en el puntaje de los 53 participantes del programa antes y después no son iguales, lo que muestra una diferencia estadísticamente significativa después de la aplicación del Programa de Bienestar Psicológico: Florece.

En el postest del grupo control se obtuvo una disminución en todas las medias de todas las dimensiones y por ende en el bienestar Psicológico general de sus participantes.

En el postest del grupo experimental se obtuvo un aumento en todas las medias de todas las dimensiones y por ende en el bienestar Psicológico general de sus participantes después de la aplicación del Programa Florece.

Agradecimientos

Este artículo es producto de la formación doctoral del programa de psicología de la Universidad de Baja California (UBC), México. Los autores agradecen a la Universidad Mariana de Colombia (Grupo de investigación: Desarrollo Humano y Social) y a la Universidad Simón Bolívar (Grupos de investigación: Altos Estudios de Frontera - ALEF y Desarrollo Humano, Educación y Procesos Sociales) el apoyo en el desarrollo del mismo.

Referencias

1. M. Amaya-Mancilla, «Lineamientos gerenciales para la organización del centro de rehabilitación cardioneuromuscular de Norte de Santander, Colombia.» AiBi revista de investigación en administración e ingeniería, vol. 4, n° 2, 2016.
2. M. Seligman, *La vida que Florece.*, Barcelona, España: Ediciones B., 2011.
3. J. Nuñez, «Las agendas de investigación: una herramienta para orientar la investigación en la educación superior.» AiBi revista de investigación en administración e ingeniería, vol. 3, n° 1, 2014.
4. J. Parra-Martínez, «La gestión eficaz en educación y su importancia en acción gerencial educativa de Colombia.» AiBi revista de investigación en administración e ingeniería., vol. 5, n° 2, 2017.
5. E. Villamizar-Duarte y J. Osorio-Contreras, «Estética e identidad corporativa.» AiBi revista de investigación en administración e ingeniería, vol. 2, n° 2, 2014.
6. D. Rivera-Porras, A. Rozo-Sánchez y A. Flórez-Garay, *Bienestar psicológico en las organizaciones: Un análisis desde los sectores económicos y productivos.*, Cúcuta, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar ed, 2018.
7. C. Gutiérrez-Suarez, A. Rozo-Sánchez y A. Flórez-Garay, «Direccionamiento estratégico, una estrategia organizacional con alto impacto en el desarrollo laboral.» AiBi revista de investigación, administración e ingeniería, vol. 7, n° 1, pp. 8-15, 2019.
8. S. Carrillo-Sierra, D. Rivera-Porras, J. Forgiony-Santos, I. Nuván-Hurtado, N. Bonilla-Cruz y A.-V. VV., «Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes.» Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 37, n° 5, pp. 567-572, 2018.
9. A. C. Cornejo-Ortega, A. M. Rojas-Omaña, N. J. Bonilla Cruz y D. Rivera-Porras, «Estrategias de afrontamiento como elemento terapéutico en la orientación suicida de adolescentes de un colegio de la comuna 7 en Cúcuta.» AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 37, n° 5, 2019.
10. Organización de las Naciones Unidas., *Objetivos de desarrollo del milenio, informe de 2015.*, 2015.
11. G. Rosero-Reyes, D. Rivera-Porras y K. Mora-Wilches, «Afectaciones en las relaciones interpersonales por el uso de las redes sociales en jóvenes universitarios.» de *Innovación Psicológica: Salud, Educación y Cultura.*, Barranquilla, In Bolívar. EUS, editor, 2018, pp. 53-84.
12. V. Arcón, «Psicoanálisis, postconflicto y salud mental.» *Psicogente.*, vol. 19, n° 36, pp. 202-205, 2016.
13. A. S. Suárez-Barros, Y. Alarcón Vásquez y L. Reyes Ruiz, «Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?.» AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 37, n° 5, 2019.
14. Organización Mundial de la Salud, «Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020,» 2013.
15. V. Arenas-Villamizar, G. Silva-Monsalve, J. Annicchiarico-Lobo, L. Contreras-Manrique, G. Luna-Rodríguez y N. Raynaud, «Tendencias en intervención psicológica y psicoterapia en el Norte de Santander-Colombia.» Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 37, n° 5, pp. 546-551, 2018.
16. D. Rivera-Porras, «Aproximaciones conceptuales del aprendizaje organizacional.» AiBi revista de investigación, administración e ingeniería., vol. 7, n° 1, pp. 23-29., 2019.
17. J. E. Navarro Obeid y M. L. Vergara Álvarez, «Liderazgo femenino en el escenario educativo: un fundamento para posibles intervenciones psicoterapéuticas y sociales.» AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 37, n° 5, 2019.
18. Organización Mundial de la Salud, «Trastornos mentales.»
19. V. Reyes Pérez, A. Rodríguez, R. Alcázar Olán y L. Reidl Martínez, «Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo.» *Psicogente*, vol. 20, n° 38, pp. 240-255., 2017.
20. S. S.-H. B. B.-P. V. E.-C. J. Carrillo-Sierra, *Actores en la educación: Una mirada desde la psicología educativa.*, Barranquilla, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar ed., 2018.
21. J. Posada, «La salud mental en Colombia.» *Biomédica: Revista del Instituto Nacional de Salud.*, vol. 33, n° 4, pp. 497-498, 2013.
22. Congreso de Colombia, «Ley N° 1616. por medio de la cual se expide la Ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.» 2013.
23. Ministerio de la Protección Social., «Gobierno presenta Política Nacional de Salud Mental.» 2018.
24. J. Escudero-Cabarcas, M. Teherán-Suarez, K. Cruz-Melgarejo, D. Vargas-Jiménez y M. Daza-Gutiérrez, «Tendencias temáticas en psicología publicadas por *Psicogente* en el período 2014-2017,» *Psicogente*, vol. 21, n° 40, pp. 560-585, 2018.
25. J. Santiago-Rivera, «AiBi, una revista para la difusión de conocimiento científico,» AiBi revista de investigación en administración e ingeniería., vol. 4, n° 2, 2016.
26. G. Silva-Monsalve, «Ciencia, tecnología e innovación: Un análisis filosófico y psicológico desde lo abstracto hacia lo fáctico.» AiBi revista de investigación, administración e ingeniería, vol. 7, n° 1, pp. 2-7, 2019.
27. C. Gutiérrez-Suarez, A. Rozo-Sánchez y A. Flórez-Garay, «Direccionamiento estratégico, una estrategia organizacional con alto impacto en el desarrollo laboral.» AiBi revista de investigación, administración e ingeniería, vol. 7, n° 1, pp. 8-15, 2019.
28. P. Páramo, C. Hederich, O. López, L. Sanabria y Á. Camargo, «Where Learning Happens?,» *Psicogente*, vol. 18, n° 34, pp. 320-335, 2015.
29. A. S. Suárez-Barros, Y. Alarcón Vásquez y L. Reyes Ruiz, «Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?.» AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 37, n° 5, 2019.

30. Departamento Administrativo Nacional de Estadística, «Encuesta nacional de calidad de vida (ECV) 2017.» 2018.
31. D. Díaz, R. Rodríguez-Carvajal, A. Blanco, B. Moreno-Jiménez, I. Gallardo y C. Valle, «Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff,» *Psicothema*, vol. 18, nº 3, 2006.
32. R. Hernández-Nieto, *Contributions to statistical analysis.*, Mérida: Universidad de Los Andes, 2002.
33. Gobernación de Nariño, «Plan participativo de Desarrollo Departamental: Nariño Corazón del Mundo,» Pasto, 2016.
34. Z. Hanusz y J. Tarasińska, «Normalization of the Kolmogorov–Smirnov and Shapiro–Wilk tests of normality,» *Biometrical Letters*, vol. 52, nº 2, pp. 85-93., 2015.
35. H. Hassani y E. Silva, «A Kolmogorov–Smirnov based test for comparing the predictive accuracy of two sets of forecasts,» *Econometrics*, vol. 3, nº 3, pp. 590-609, 2015.
36. R. A. S. Turcios, «Prueba de Wilcoxon–Mann–Whitney: mitos y realidades,» *Rev Mex Endocrinol Metab Nutr*, vol. 2, pp. 18-21, 2015.
37. G. B. C. R. O. López, «Implementación de un programa de Bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de séptimo grado de básica secundaria,» Barranquilla, 2015.
38. M. Briceño, «Resiliencia en la gestión de las organizaciones,» *AiBi revista de investigación en administración e ingeniería.*, vol. 2, nº 1, 2014.
39. J. Garmendia-Mora, «Competencias gerenciales de los empresarios de las Pymis fronterizas, su realidad contextual y su éxito,» *AiBi revista de investigación en administración e ingeniería.*, vol. 3, nº 2, 2015.
40. M. S. C. G. C. T. N. E. E. Páramo, «Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios,» *Pensamiento Psicológico.*, vol. 10, nº 1, pp. 7-21, 2012.
41. M. C. S. Casullo, «Patrones de personalidad, síndromes clínicos y Bienestar psicológico en adolescentes,» *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.*, vol. 7, nº 2, pp. 129-140, 2002.
42. L. Reyes-Ruiz y F. A. Carmona Alvarado, «Resignificar la formación del profesional de la psicología: reto y necesidad del siglo XXI,» *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica.*, vol. 37, nº 5, 2019.
43. E. D. G. Zubieta, «Satisfaction with life, psychological and social well being in college students,» *Anuario de investigaciones.*, vol. 17, pp. 277-283., 2010.
- E. S. O. S. K. Barra, «Personalidad y Bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos,» *Revista de Psicología.*, vol. 9, nº 17, pp. 7-18, 2013.
44. M. D. P. M.-Z. G. Bilbao, «Cambio en creencias básicas y crecimiento post estrés: un estudio transversal sobre el fuerte impacto de los hechos positivos sobre el Bienestar,» *Terapia psicológica.*, vol. 31, nº 1, pp. 127- 139, 2013.
45. G. Parodi, «La Política de Investigación, Ciencia y Tecnología y la Investigación Educativa en Colombia,» *AiBi revista de investigación en administración e ingeniería.*, vol. 1, nº 1, 2013.
46. G. Silva-Monsalve, «Teorías del aprendizaje y la construcción de conocimiento como estrategia de desarrollo organizacional,» *AiBi revista de investigación, administración e ingeniería.*, vol. 7, nº 1, pp. 16-22, 2019.
47. D. Rivera-Porras, «Gestión del riesgo psicosocial y organizacional, un análisis bibliométrico,» *AiBi revista de investigación, administración e ingeniería.*, vol. 7, nº 1, pp. 30-35, 2019.
48. A. Ellis, *El amor y sus problemas.*, 1990.
49. R. González, A. Valle, C. Freire y M. Ferradás, «Relaciones entre la autoeficacia percibida y el Bienestar psicológico en estudiantes universitarios,» *Revista Mexicana de Psicología.*, vol. 29, nº 1, pp. 40-48, 2012.
50. P. Salotti, «Estudio sobre estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires,» Buenos Aires, 2006.
51. N. Albornoz-Arias, V. V. Arenas-Villamizar, M. C. Martínez-Santana, K. Mora-Wilches, M. K. Fernández-Delgado, J. D. Hernández Lalinde y J. Sepulveda-Aravena, «Embarazo adolescente en el Departamento Norte de Santander, Colombia. Una mirada desde factores psicosociales para la intervención terapéutica,» *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica.*, vol. 37, nº 5, 2019.
52. E. Zubieta, O. Fernández y F. Sosa, «Bienestar, valores y variables asociadas,» *Boletín de Psicología.*, nº 106, pp. 7-27, 2012.
53. L. Calle, «Psicología positiva. Propuesta de intervención en un aula de educación especial,» 2015.

Indices y Bases de Datos:

AVFT está incluida en las bases de datos de publicaciones científicas en salud:

OPEN JOURNAL SYSTEMS

REDALYC (Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal)

SCOPUS de Excerpta Medica

GOOGLE SCHOLAR

Scielo

BIREME (Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud)

LATINDEX (Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal)

Índice de Revistas Latinoamericanas en Ciencias (Universidad Nacional Autónoma de México)

LIVECS (Literatura Venezolana de Ciencias de la Salud)

LILACS (Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud)

PERIÓDICA (Índices de Revistas Latinoamericanas en Ciencias)

REVENCYT (Índice y Biblioteca Electrónica de Revistas Venezolanas de Ciencias y Tecnología)

SABER - UCV

EBSCO Publishing

PROQUEST

www.revhipertension.com

www.revdiaabetes.com

www.revsindrome.com