

X CONGRESO INTERNACIONAL Y XV NACIONAL DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TÍTULO DE LA PONENCIA:

El Bienestar psicológico en población universitaria

M^a BELÉN GARCÍA SÁNCHEZ

Esta ponencia pretende explorar y describir la relación existente entre el Bienestar Psicológico de alumnado universitario y diversas variables de ámbito personal, familiar y social. En el ámbito personal se han considerado variables del tipo: nivel de salud (Pérez-Escoda, 2013), calidad y horas de sueño (Cervelló et al., 2014), realización de algún tipo de actividad física (Jiménez et al. 2008), uso de nuevas tecnologías (Bernal-Ruiz et al., 2017) y actividad laboral (García-Viniegras y González-Benítez, 2000). En las variables de tipo familiar se han tenido en cuenta aspectos como: la calidad de la relación existente con la madre, el padre y los/as hermanos/as, la percepción del lugar donde se vive, el trabajo de la madre y del padre, y la situación de separación o no de los progenitores (Ryff, 1995). En cuanto al ámbito social se han tenido en consideración las siguientes variables vinculadas al contexto universitario: la calidad de las relaciones con compañeros/as de clase y del centro, así como la calidad de las relaciones con el profesorado (Salanova et al., 2005).

Para ello se ha utilizado la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989a, 1989b). Dicha adaptación ha sido llevada a cabo por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006) que han propuesto una versión reducida de 29 ítems con un formato de respuesta tipo Lickert. Este instrumento está constituido por seis escalas: Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida.

El estudio se ha realizado con una muestra de 285 estudiantes, con edades comprendidas entre los 18 y 65 años, siendo 82 hombres y 203 mujeres, y de diversos grados de las Facultades de Ciencias de la Educación, de Ciencias de la Salud y de Psicología de la Universidad de Málaga. Las titulaciones que han participado han sido: Educación Primaria, Pedagogía, Terapia Ocupacional, Logopedia y Psicología.

Los resultados muestran en las variables personales que un mayor bienestar psicológico se encuentra relacionado con una mayor calidad del sueño, con un mejor estado de salud, con la realización de ejercicio físico, y con el hecho de tener algún tipo de actividad laboral. También se encuentran relaciones entre las horas de uso de las pantallas digitales y las horas de sueño, viéndose éstas afectadas y como consecuencia el estado de salud.

En cuanto a las variables de índole familiar destacar que se asocia un mayor bienestar psicológico a una buena calificación de la vivienda donde se vive, así como a una buena relación con la madre, con el padre y también con los/as hermanos/as. Además que la madre sea trabajadora, además del padre, se asocia con un mayor bienestar total, con mayor autoaceptación, con más autonomía, con mayor dominio del entorno, con mayor crecimiento personal y con mayor propósito en la vida.

Por lo que respecta a las variables del contexto social, concretamente del universitario, señalar que se consigue un mayor bienestar psicológico cuando existe una buena relación con compañeros/as de clase, con compañeros/as del centro, así como una buena relación con el profesorado.

Como conclusión del presente estudio destacar algunas variables clave en el bienestar psicológico de la persona. El hecho de mantener una vida saludable con buenos hábitos de sueño y con ejercicio físico, valorando de forma positiva el entorno donde se vive, manteniendo un buen clima familiar y estableciendo unas buenas relaciones interpersonales con compañeros/as y profesores, todo ello favorece el pleno desarrollo integral de la persona y ayuda a sentirse bien con uno/a mismo/a, mostrando un mayor bienestar psicológico y como consecuencia, mejores procesos de adaptación psicosocial al medio.