



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Título:

Adaptación de la Escala de Bienestar General SGWB en jóvenes universitarios de Lima
Metropolitana

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA

AUTORES:

Neira Marchan Segundo Silvio (ORCID: 0000-0002-5439-9163)

Carranza Sevilla Percy Omar (ORCID:0000-0002-9916-8043)

ASESORES:

Mgtr. Rodas Vera Nikolai Martin (ORCID:0000-0001-6740-3099)

Dr. Vallejos Saldarriaga José Francisco (ORCID:0000-0002-8579-7244)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Psicométrica

Lima - Perú

2019

Dedicatoria

*A Nuestras familias por el apoyo incondicional
a lo largo de toda la carrera*

Agradecimiento

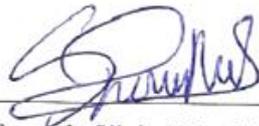
Estamos muy agradecidos todas las personas que nos han orientado y apoyado a lo largo de nuestra carrera universitaria

A nuestros docentes, Antonio Serpa Barrientos, Nikolái Rodas Vera y José Vallejos Saldarriaga, por sus enseñanzas, orientación, tiempo y paciencia para consolidar la realización de nuestra tesis.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Segundo Silvio Neira Marchan con DNI N° 48496069 y Percy Omar Carranza Sevilla con DNI N° 70022366, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela Profesional de Psicología, declaramos bajo juramento que toda la documentación que acompañamos es veraz y auténtica. Asimismo, declaramos también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces. En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Lima, 27 de agosto de 2019



Segundo Silvio Neira Marchan

DNI: 48496069



Percy Omar Carranza Sevilla

DNI: 70022366

ÍNDICE

Carátula	
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Acta de aprobación de tesis.....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	vi
Índice.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRAC.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. MÉTODO.....	21
2.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	22
2.2. Operacionalización de variables.....	22
2.3. Población, muestra y muestreo.....	27
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	27
2.5. Procedimiento.....	27
2.6. Métodos de análisis de datos.....	28
2.7 Aspectos éticos.....	29
III. RESULTADOS.....	30
IV. DISCUSIÓN.....	37
V. CONCLUSIONES.....	41
VI. RECOMENDACIONES.....	43
REFERENCIAS.....	45
ANEXOS.....	52

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo obtener evidencias de validez y confiabilidad en la adaptación de la escala de bienestar general SGWB, que está compuesta por 14 dimensiones de felicidad, vitalidad, calma, optimismo, compromiso, autoconocimiento, autoaceptación, autoestima, competencia, desarrollo, propósito, significado, congruencia y conexión. El tipo de investigación es instrumental. Se tuvo como muestra 406 jóvenes universitarios, de los cuales 291 corresponden al género femenino y 115 al masculino, con edades que oscilan entre los 18 hasta los 29 años. Se evidencia validez de estructura interna tras hacer 4 modelos, el segundo modelo presenta mejor índices de ajustes, el cual consta de 14 dimensiones correlacionadas, así mismo, se realizó el modelo de segundo orden obteniendo puntuaciones adecuadas las cuales son orden ($\chi^2/gf = 1,874$), $p = .0$, $TLI = 0,901$, un $GFI = 0,82$, $CFI = 0,906$, $SRMR = .061$, $RMSEA = 0,48$ evidenciando así el factor general del bienestar. Además, se obtuvo una confiabilidad aceptable por coeficiente de omega con puntuaciones que oscilan entre .74 hasta .90. En cuanto a dimensiones y .96 de forma general. Por último, se creó baremos por puntuación total de la escala.

Palabras claves: *bienestar, adaptación, validez, confiabilidad.*

ABSTRACT

The purpose of this research was to obtain evidence of validity and reliability in adapting the SGWB general well-being scale, which is composed of 14 dimensions of happiness, vitality, calm, optimism, commitment, self-knowledge, self-acceptance, self-esteem, competence, development, purpose, meaning, congruence and connection. The type of research is instrumental. The sample showed 406 young university students, of which 291 correspond to the female gender and 115 to the male gender, with ages ranging from 18 to 29 years. There is valid evidence of internal structure after making 4 models, the second model has better indexes of adjustments, which consists of 14 correlated dimensions, likewise, the second order model is obtained obtaining the free limitations according to the order ($\chi^2/df = 1,874$), $p = .0$, TLI = 0.901, a GFI = 0.82, CFI = 0.906, SRMR = .061, RMSEA = 0.48 thus demonstrating the general welfare factor. In addition, acceptable reliability is obtained by coefficient of omega with specifications ranging from .74 to .90. In terms of dimensions and .96 in general. Finally, scales were created by total score of the scale.

Keywords: *well-being, adaptation, validity, reliability.*

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar abarca las vivencias positivas y saludables que tienen la persona, como por ejemplo buscar el compromiso y competencia, ser fuerte ante situaciones difíciles, relacionarse adecuadamente con los demás, así también, el sentirse parte del entorno social en el que vive y que aporta a este (Huppert, 2014). Además, es el desarrollo de un equilibrio de los recursos físicos, psicológicos y sociales en la persona, que le ayuda a afrontar situaciones de igual índole en su vida (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012).

Los beneficios al tener un alto bienestar subjetivo son muchos, entre ellos se asocia con un mejor desempeño profesional, mejores relaciones interpersonales, buena salud y tener una vida más longeva (Diener, Oishi y Tay, 2018). Respecto al bienestar psicológico, se asocia con mejor regulación del estrés, con menor riesgo cardiovascular y disminución de condiciones crónicas ligadas a la adultez (Ryff, 2013).

El bienestar subjetivo y la felicidad son empleados como equivalentes en el ámbito psicológico (Alarcón, 2009). En este sentido, a nivel mundial el Perú se posicionó en el puesto 65 de 156 países lugares respecto al nivel de felicidad. En cuanto a los cambios de felicidad entre países del 2005 al 2018, ocupó el puesto 24 de 131 países, mejorando su nivel de felicidad a lo largo de los años, sin embargo, manteniéndose entre los últimos de Latinoamérica (Helliwell, Lanyard y Sachs, 2019).

En la actualidad, existen múltiples conceptos de bienestar y diversos instrumentos que lo miden, los más repetidos en la literatura son bienestar psicológico, social y subjetivo. Sin embargo, no hay muchas escalas que valoren el bienestar desde una perspectiva global, sino, solo se limitan a medir ciertos aspectos del mismo.

El Perú no está lejos de esta realidad, ya que en la actualidad solo se encuentran estudios sobre el bienestar subjetivo y psicológico. Para medir el primero se ha utilizado la Escala de Satisfacción con la vida para estudiantes (SLSS) y Escala de Afecto positivo y negativo para niños (PANNAS C) (Barrios, 2016), la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) (Seminario del Campo, 2016; Villa, 2015), la Escala de Afecto Positivo y Afecto negativo (PANNAS) (Ricra, 2017; Seminario del Campo, 2016; Villa, 2015). Mientras que, para medir el segundo, se ha utilizado la Escala del Bienestar Psicológico de Ryff (Monzon, 2016), la Escala de Bienestar Psicológico Subjetivo de Sánchez-Cánovas (Perez, 2017; Rodas, 2016) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J) (López, 2018).

Como se aprecia, en el Perú no se cuenta con un instrumento adaptado que mida bienestar desde una perspectiva general, es por ello, que se recurren a los instrumentos clásicos que solo pueden medir un aspecto del mismo.

En cuanto a la Escala de Bienestar General, en su construcción se llevó a cabo 3 estudios, cuya muestra total fue de 1927 participantes, con una media de edad de 37 años (19 a 77 años), Se crearon los ítems agrupándolos en 14 dimensiones, las cuales tenían de 4 a 6 ítems. Se presentaron 5 modelos, entre los cuales eran el modelo de un factor, 14 dimensiones independientes, 14 dimensiones correlacionado, el de orden superior y bifactor, el que más se ajustó fue el tercer modelo, cuyos índices de ajustes fueron chi-cuadrado χ^2 2751.51, CFI 0.969, SRMR 0.033, RMSEA (90%) 0.029, reflejándose índices de ajustes adecuados, además se destaca el de orden superior cuyos puntajes son $p=0$, CFI =0.954, SRMR=.049, RMSEA=.032. Se analizaron las correlaciones entre la escala SGWB y otras escalas de constructos similares u opuestos, cuyos resultados fueron los adecuados, demostrando la validez convergente y divergente. La confiabilidad se demostró mediante el omega jerárquico de McDonald's (ω_h), cuyos coeficientes varían de 0,81 a 0,91 demostrando así una fiabilidad adecuada de la Escala de Bienestar General (Longo, Coyne & Joseph, 2017).

Un año después, la Escala SGWB fue reducida en 14 ítems, cuya muestra fue de 431 participantes. Primero se seleccionaron los ítems de cada dimensión con mayor carga factorial y la validez de contenido más alta, cuyos datos se obtuvieron del estudio previo; en cuanto a los índices de ajuste obtenidos se encontraron: el chi-cuadrado de Yuan-Bentler (YB χ^2) 261.76, CFI 0.934, TLI 0.922, SRMR 0.039, RMSEA (90%) 0.090, y una confiabilidad de 0.86 usando el coeficiente omega jerárquico (ω_h) de McDonald's reflejándose ajustes adecuados (Longo, et al, 2018).

Para abordar el estudio del bienestar general se necesita comprender las fuentes de origen que dan un sustento a los tipos de bienestar surgidos. Por ello, se debe de reconocer a la hedonia y eudaimonia, ya que son esenciales para el estudio del bienestar (Huta & Waterman, 2013).

Para algunos autores, la hedonia está vinculada con actividades de placer (Huta, 2015); y es básicamente la vivencia subjetiva de la obtención del placer sin distinguir de dónde

se produce (Waterman et al., 2010). Así también, se enfoca en el confort propio y usualmente sus preocupaciones son el momento o el futuro próximo (Huta, 2015).

En este sentido, los elementos de la hedonia son: (a) placer, (b) disfrute y (c) satisfacción con la vida; además, esta puede ser descrita en forma de experiencias (Huta & Waterman, 2013). Luego de estas acotaciones respecto a la fuente hedónica, diversos investigadores mencionaron que busca eludir el dolor y esto aumenta la probabilidad de llevar un estilo de vida superficial con falta de relaciones sociales y sentido (Ryan, Huta & Deci, 2008). En síntesis, los investigadores del hedonismo han descrito el bienestar como la satisfacción de la vida y la búsqueda del placer que tiene el individuo, así como también, la evitación del dolor en el presente.

La eudaimonia consiste en que el individuo se esfuerce para conseguir la coherencia de sus acciones con respecto a los valores que presenta, consagrándose como un sentido de su vida (Huta & Ryan, 2010). Además, esta se encuentra relacionada a objetivos más trascendentales a largo plazo y al desarrollo de potenciales propios (Huta, 2015). En ese sentido, la fuente eudaimónica se basa en las situaciones para llevar una vida plena (Ryan, Huta & Deci, 2008). La eudaimonia se orienta en gran magnitud por procesos subjetivos y sensaciones; sin embargo, el comportamiento está ligado a la ética y desarrollo del individuo (Huta, 2015); además, está basada en el “daimon” que viene a ser un ideal que se quiere alcanzar y los seres humanos se esfuerzan para desarrollarlo, obteniendo potencialidades que les permite darle sentido a sus vidas (Waterman, 1990). Entre los elementos comunes para definir el eudaimonismo son: (a) crecimiento, (b) autenticidad, (c) significado y (d) excelencia; además, se describe en forma de funcionamiento (Huta & Waterman, 2013).

En la investigación eudaimónica se considera el vivir bien y las consecuencias de esta vida, lo que a su vez implica placer hedónico (Ryan, Huta & Deci, 2008), ya que para tener un adecuado bienestar se debe mantener niveles tanto de eudaimonia y hedonia, puesto que las mismas se complementan entre sí y de no encontrarse la presencia de estas, se podría tener una sensación de infelicidad, incluso llegar a la presencia de algún problema mental (Huta, 2015).

En general, la fuente eudaimónica se basa en que el individuo tiene el ideal de lograr sus potencialidades a lo largo de su vida. Para ello, el individuo necesita estar acorde con sus acciones y sus objetivos; además, estas acciones deben estar ligadas a la ética y al

desarrollo de sus potencialidades. Esto refiere que la hedonia se basa en buscar sensaciones agradables, mientras que la eudaimonia es la exploración del actuar adecuado para la vida (Huta, 2015).

Diversos autores mencionaron que de las fuentes hedónico y eudaimónico se han derivado los constructos de bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). El comienzo de las investigaciones sobre el bienestar se desarrolló en estos dos ámbitos, el inicial, denominado bienestar subjetivo (SWB) el cual tuvo origen en los años 50 a partir de la curiosidad para investigar la calidad de vida, posterior a ello surgió el bienestar psicológico (PWB) por los años 80, el cual se fundamenta en enfoques del desarrollo del individuo (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Trabajos más recientes dicen que comúnmente se define el bienestar desde estas dos perspectivas (SWB y PWB), el primero tiene su origen en la hedonia y ha sido visto como sensación positiva y placer, mientras que el segundo se basa en la eudaimonia, considerado como funcionamientos positivos y realización personal (Longo, Coyne & Joseph, 2017).

El bienestar subjetivo se define como la autoevaluación acerca de la vida y los eventos emocionales pasados, dentro del cual están las valoraciones generales con respecto al sentirse bien en la vida, el sentirse a gusto con su salud, así como la sensación sobre la respuesta ante los sucesos de la vida (Diener et al., 2016). Por otro lado, con respecto al bienestar psicológico, este no es sólo ausencia de dificultades o problemas, sino que involucra autoestima, buenas relaciones sociales, sentir un motivo de su existencia, sentirse libre y capaz de hacer las cosas solo en su vida, además, el tener una sensación de auto mejora constante (Ryff, 1995). Con respecto al bienestar psicológico se compone por 6 elementos los cuales son: (a) autoaceptación, (b) relaciones positivas con otros, (c) autonomía, (d) dominio ambiental, (e) propósito en la vida y (f) personal crecimiento (Ryff, 1989).

El bienestar social, que se refiere a la valoración propia de las situaciones de la vida y el desempeño social (Keyes, 1998). Estas perspectivas del bienestar consideran distintas características para definir el “estar bien”, por un lado, el bienestar subjetivo que evalúa el afecto y la satisfacción con la vida, a comparación del bienestar psicológico que evalúa el nivel de su desarrollo en los diferentes retos en la vida, por ejemplo, en sus metas y establecimiento de lazos con otros (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). En este sentido, fue de gran importancia el aporte de las fuentes hedónicas y eudaimónicas, en base a estas fuentes y con el paso de los años se realizaron trabajos sobre bienestar, los cuales fueron

bienestar subjetivo, psicológico y social respectivamente. Sin embargo, independientemente del tipo de bienestar, este se mide a través de la percepción del individuo sobre su vida.

El bienestar tiene distintas dimensiones, que contribuyen a la medición de este, pero ninguno de ellos lo define (Seligman, 2011). Es así que Longo, Coyne y Joseph se basaron en 6 estudios principales para poder crear su “Escala de Bienestar General”.

El primer estudio, basado en el bienestar psicológico tuvo como producto una escala denominada Florecimiento, el mismo se fundamentó en las distintas definiciones del bienestar, como la competencia, relación y autoaceptación, flujo, interés y el compromiso, el propósito y el significado, ayudar a los demás, optimismo (ver Ryff, 1989; Ryff y Singer, 1998; Ryan y Deci, 2000; Csikszentmihalyi, 1990; Seligman, 2002; Steger, Kashdan, Sullivan, Lorentz, 2008; Brown, Nesse, Vinokur y Smith, 2003; Peterson, Seligman, Vaillant, 1988; Scheier y Carver, 2003). Estableciendo sus dimensiones para medir el bienestar, las cuales son: relaciones sociales, comprometerse, competencia, optimismo, autoestima, propósito y significado (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, Biswas-Diener, 2010). Para construir la Escala de Bienestar General, se extrae parte del optimismo, participación, autoestima, competencia, propósito, significado y conexión (Longo, Coyne y Joseph, 2017).

En el segundo estudio se apoyaron en diferentes dimensiones del bienestar de otras investigaciones: autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad, autonomía, dominio del medio ambiente, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito en la vida, autoaceptación; comprensible, manejable, significativa; autonomía, competencia, relación; emocional positiva, compromiso, relaciones, significado, logro; sentimiento y funcionamiento positivo; propósito en la vida, relaciones positivas, compromiso, competencia, autoestima, optimismo, contribución al bienestar de otros (Jahoda, 1958; Ryff, 1989; Antonovsky, 1993; Ryan y Deci, 2001; Seligman, 2011; Keyes, 2002; Diener et al., 2010). En su propuesta de bienestar obtuvieron los ítems a través del análisis de los síntomas de los trastornos ansiedad y depresión, además aclaran que dentro de las dimensiones del bienestar están incluidos aspectos hedónicos (sensación) y aspectos eudaimónico (funcionamiento), cuando se llega a niveles sobresalientes de bienestar se puede hablar ya de “florecer” que es la mezcla entre sentirse y funcionar bien, haciendo alusión a la experiencia de la vida yendo bien

(Hupper y So, 2013). Se extrajo de este estudio parte de la felicidad, vitalidad, calma, optimismo, participación, autoestima, competencia, propósito, significado y conexión (Longo, Coyne y Joseph, 2017).

En el tercer estudio el autor mencionó que la salud mental se concentra en un conjunto de síntomas del bienestar emocional, social y psicológico; además, el bienestar emocional son representaciones de ausencia o presencia de afecto positivo, negativo y valoración propia de satisfacción con la vida, las cuales se miden mediante escalas adecuadas (Keyes, 2002). Además, el bienestar social se refiere a la evaluación de las situaciones y al funcionamiento que se tiene en la sociedad (Keyes, 1998). Así mismo, las dimensiones propuestas para este bienestar son: actualización social, coherencia social, integración social, contribución social y aceptación social (Keyes, 2002). Se obtuvo de este estudio Felicidad, vitalidad, calma, optimismo, significado, conexión (Longo, Coyne y Joseph, 2017).

Luego se menciona que la eudaimonia es un estilo de vida, que se basa en lo que vale la pena para los seres humanos, además, está orientada de forma intrínseca, afirmándose que existen valores intrínsecos propios (Ryan, Huta y Deci, 2008). En este aspecto, para la vida eudaimónica se necesita practicar la reflexión en la que puedes valorar y encontrar significado de la vida (Ryan, Huta y Deci, 2008). Se extrajo de este estudio parte de los elementos Conciencia de sí mismo, autoaceptación, competencia, autocongruencia, conexión (Longo, Coyne y Joseph, 2017).

Otros autores propusieron dimensiones para medir el bienestar eudaimónico, las cuales fueron: (a) Autodescubrimiento que es el conocerse a sí mismo, (b) percepción del desarrollo de los mejores potenciales que es el reconocer los potenciales propios y esforzarse en desarrollarlos, (c) un sentido de propósito y significado en la vida que hace referencia a que luego de identificar los talentos propios, se tiene que decidir las metas a los que estos serán dirigidos, (d) la inversión de un esfuerzo significativo en la búsqueda de excelencia describe que se debe realizar el mayor esfuerzo para la búsqueda de la excelencia, (e) participación intensa en actividades es decir que los individuos que se comprometen en cosas significativas, donde hacen uso de sus talentos, la implicación en tales tareas debe ser mejor en comparación con tareas rutinarias, (f) el disfrute de las actividades como expresión personal describe que la dirección que tiene su vida refleja quienes son (Waterman, Schwartz, Zamboanga, Ravert, Williams, Agocha, Kim, &

Donnellan, 2010). Se extrajo de este estudio parte de los elementos compromiso, autoconocimiento, desarrollo, propósito, congruencia (Longo, Coyne y Joseph, 2017).

Con respecto a la última investigación el autor dice que el objetivo de la psicología positiva es aumentar el bienestar y a este proceso se le llama florecimiento y desde su perspectiva propone 5 dimensiones para ello, (a) emoción positiva, que se refiere al sentimiento agradable hacia la vida, (b) compromiso, se entiende como la conexión plena a la actividad que se realiza, (c) significado, es pertenecer a algo más grande que la persona, (d) logro, es el sentirse capaz de lograr sus metas y tener éxitos, (e) relaciones positivas, refiere a sentirse integrado, apoyado con su grupo social Seligman (2011). Se extrajo de este estudio parte de los elementos Felicidad, vitalidad, calma, compromiso, competencia, propósito, significado, conexión (Longo, Coyne y Joseph, 2017).

Con respecto a Bienestar General se dice que es “una colección de sentimientos subjetivos relativamente estables y evaluaciones, que representan síntomas de buena salud mental.” (Longo et al., 2017). En relación a la felicidad, Kern, Waters, Adler, & White, (2015), citado en Longo et al., (2017), nos dicen que el Sentirse “alegre” y “feliz”, por ello “la felicidad consiste en sentimientos agradables de excitación moderada, como sentirse feliz, alegre y complacido” (Longo et al., 2017). En cuanto a la vitalidad Kern et al., (2015), citado en Longo et al., (2017), menciona que el sentirse “enérgico”, “activo” y “animado” forma parte de este aspecto referente a esto, la vitalidad consiste en alta excitación sentimientos agradables, como sentirse enérgico y animado. (Longo et al., 2017). Al referirse a la calma Kern et al., (2015), citado en Longo et al., (2017), menciona el sentirse “tranquilo”. “La calma consiste de sentimientos agradables de baja excitación, como la serenidad y la tranquilidad.” (Longo et al. (2017), Respecto a Optimismo, este se define como “una perspectiva positiva y expectativas sobre el futuro” (Longo et al., 2017).

El compromiso se refiere a fluir, a estar muy concentrado en la actividad y ser uno con ella, así mismo, el perder la noción del tiempo mientras se realiza tal actividad (Seligman, 2011), además, hace referencia al estado mental en el que las personas dicen hallarse concentrados y maravillados en lo que se hacen (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011). Otros autores también coinciden con esta idea, nos dicen que los seres humanos forman parte de actividades significativas para ellos, en estas se involucran de forma más intensa que en las tareas rutinarias, usando sus talentos y

capacidades (Waterman et al., 2010). En este sentido, se puede decir que: “el compromiso describe el estado del flujo: una experiencia absorbente en que el individuo está completamente enfocado en la tarea en cuestión.” (Longo et al., 2017).

Respecto al autoconocimiento, mencionan que el auto descubrirse es muy importante para el funcionamiento eudaimónico, ya que es primordial el conocerse a sí mismo (Waterman et al., 2010). En este sentido, se define como “Conciencia de sí mismo consiste en conocerse a sí mismo y experimentar un estado de mente conciencia.” (Longo et al., 2017). Refiriéndose a la autoaceptación se puede decir que “consiste en experimentar diferentes aspectos de uno mismo (por ejemplo, el pasado, la personalidad, los pensamientos y los sentimientos) de una persona tolerante, forma receptiva y sin prejuicios.” (Longo et al., 2017). Con respecto a la autoestima nos dicen que “consiste en positivo evaluaciones y sentimientos sobre uno mismo.” (Longo et al., 2017).

El logro puede hacer referencia al cumplimiento de metas, tener éxito o dominar un área determinada, esto último se da mediante la acumulación de conocimientos y técnicas, representando con esto el nivel supremo de logro (Ericsson, 2002). Así mismo, las personas buscan el logro, el triunfo y el éxito (Seligman, 2011). Por esto, Hablando de la competencia nos dicen que “consiste en sentir y percibirse a sí mismo como efectivo y capaz de superar los desafíos y lograr los resultados deseados.” (Longo et al., 2017).

En cuando a desarrollo, se menciona que se debe reconocer los potenciales propios de cada uno, además de eso, se debe esmerar para desarrollarlos (Waterman et al., 2010). Es por ello que “el desarrollo consiste en experimentar crecimiento y mejora continua.” (Longo et al., 2017).

Se debe tener propósitos en la vida, ya que con ellos se sabe a dónde dirigir los talentos y habilidades propios de cada individuo, y así llevarlos a metas importantes (Waterman et al., 2010). Así también, se dijo que un mayor sentido de propósito – entre otras cosas - puede hacer mucha diferencia con respecto al fracaso o el éxito (Seligman, 2011). En este sentido, con respecto a el propósito se menciona que: “consiste en tener claro metas, un sentido de dirección y un mayor objetivo en la vida.” (Longo et al., 2017).

Nuestra vida se basa en pertenecer y servir a algo más grande que nosotros mismos, esto se puede ser en las diversas instancias que ha creado el ser humano, como la política, familia, religión, hermandades (Seligman, 2011). En general, los autores refirieron con

respecto al significado que: “se podría decir que el significado es la sensación que lo que hacemos vale la pena, es gratificante y valioso.” (Longo et al., 2017).

Con respecto a la congruencia nos dicen que “la congruencia es la percepción de que nuestras acciones son compatibles con nuestros intereses, valores y creencias.” (Longo et al., 2017). Al referirse a conexión, en la vida se encuentran personas que realmente se preocupan por las personas de su círculo social (Seligman, 2011). Además, las personas creen que son queridas, apreciadas, valoradas y cuidadas por las personas con quienes se relacionan (Forgeard et al., 2011). Por ello, los autores dijeron que: “la conexión implica un sentimiento de pertenencia, mutua cuidado, amor y cercanía.” (Longo et al., 2017).

De acuerdo a los fundamentos e investigaciones realizadas se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Existen evidencias de validez y confiabilidad en la adaptación de la escala de bienestar general SGWB en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana?

Para la justificación del estudio se basará en tres aspectos, teórico, práctico y social, en el primero se seguirá reforzando la teoría de bienestar general, porque a medida que tengamos más evidencia empírica se esclarecerá, fortalecerá y se difundirá este constructo. Así también, se mencionó que se requiere más investigaciones para ampliar las fortalezas y limitaciones de esta escala (Longo, Coyne y Joseph, 2017). Para el segundo se optó por adaptar y validar el instrumento que va a servir a profesionales de salud mental, entre ellos a los psicólogos, además de un importante precedente de investigación para futuros estudios de esta variable en nuestro contexto. En cuanto al tercero la investigación contribuirá a incentivar a los profesionales en salud mental respecto al desarrollo de evaluaciones e intervenciones a nivel individual y grupal, de esta forma se buscaría fortalecer el bienestar general en los individuos de nuestra localidad y para ello se utilizará la Escala de Bienestar General SGWB. Por ello, de no investigar esta variable se tendría un vacío de conocimiento con respecto al bienestar general en la instrumentación, ya que no se podría medir adecuadamente. Por consiguiente, el saber el nivel real de bienestar general serviría para estudios concluyentes en el aspecto práctico y científico. En este sentido, es realmente relevante realizar esta investigación de carácter instrumental, por lo anteriormente descrito, al

consolidar este trabajo se estaría abriendo el campo de investigación del bienestar general en nuestro país y sobre todo en las ciencias sociales.

El objetivo general para esta investigación es: obtener evidencias de validez y confiabilidad en la adaptación de la escala de bienestar general SGWB en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana. Mientras que los objetivos específicos son: (a) Adaptar lingüísticamente la escala de bienestar general empleando el método de traducción y contra traducción. (b) Evidencias de validez vinculadas a la estructura interna de la escala bienestar general a través del análisis factorial confirmatorio. (c) Obtener evidencias de confiabilidad de la escala de bienestar general a través del método de consistencia interna (d) Elaborar baremos locales de la escala de bienestar general.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

El tipo de investigación es instrumental, dado que este tipo abarca todos los trabajos en el cual se analizan las propiedades psicométricas de los instrumentos de medición psicológica, sea nuevos test, traducciones o adaptaciones de test que ya existen (Ato, López y Benavente, 2013).

El diseño es no experimental, ya que no tiene manipulación de variables, ni asignación de grupos o tratamientos (Ato y Vallejos, 2015). Además, es transversal, puesto que se utiliza esencialmente para calcular casos determinados que se encuentran en una población en un momento específico (Ato y Vallejos, 2015).

2.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable bienestar general

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	ITEMS	ESCALA Y VALORES
Longo, Coyne y Joseph (2017), mencionaron que: “el factor general fue conceptualizado o como una colección de sentimientos subjetivos relativamente estables y evaluaciones, que representan síntomas de buena salud mental” (p.149)	Es una variable de naturaleza cuantitativa y se mide a través de la Escala de Bienestar General (SGWB) (Longo et al., 2017).	Felicidad	1. Me siento feliz 2. Me siento satisfecho(a)	1 = nada cierto 2 = un poco cierto 3 = algo cierto 4 = mayormente cierto 5 = muy cierto
			2. Me siento complacido(a)	
			3. Me siento contento(a)	
			4. Me siento Energético(a)	
			5. Me siento lleno(a) de vida	
		Vitalidad	6. Me siento Vigoroso(a)	
			7. Me siento Activo(a)	
			8. Me siento Calmado(a)	
			9. Me siento en paz	
		Calma	10. Me siento Relajado(a)	

	11. Me siento A gusto	
Optimismo	12. Soy optimista	
	13. Espero lo mejor	
	14. Espero que sucedan cosas buenas	
	15. Soy positivo(a) respecto a mis planes	
	16. Creo que las cosas funcionarán al final	
Compromiso	17. En mis actividades (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento completamente involucrado(a)	1 = nada cierto
	18. En mis actividades (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento absorbido(a) por lo que estoy haciendo	2 = un poco cierto 3 = algo cierto 4 = mayormente cierto 5 = muy cierto
	19. En mis actividades (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento totalmente comprometido(a)	
	20. En mis actividades (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento en sintonía con lo que hago	
Autoconocimiento	21. Soy consciente de cómo me siento realmente por dentro	
	22. Presto atención a lo que pienso	

	23. Soy consciente de mis pensamientos a medida que los elaboro	
	24. Noto diferentes sensaciones en mi cuerpo	
	25. Acepto la mayoría de los aspectos de mí mismo	
Auto -aceptación	26. Soy tolerante con mis debilidades	
	27. Acepto mis pensamientos y sentimientos	
	28. Acepto los errores que he cometido en el pasado	
	29. Realmente me gusta	1 = nada cierto
	30. Me siento bien conmigo mismo(a)	2 = un poco cierto
	31. Me respeto mucho	3 = algo cierto
Autoestima	32. Tengo un gran respeto por mí mismo(a)	4 = mayormente cierto
	33. Sé que valgo mucho	5 = muy cierto
	34. Soy altamente efectivo(a) en lo que hago	
	35. Tiendo a desempeñarme muy bien	
Competencia	36. Confío en mi capacidad para dominar cosas nuevas	
	37. Puedo lograr lo que intento hacer	
	38. Puedo completar con éxito las tareas difíciles	

	39. Soy muy bueno(a) enfrentando retos	
	40. Siento que estoy desarrollando	
	41. Siento que estoy expandiendo mis horizontes	
Desarrollo	42. Siento que estoy mejorando	
	43. Siento que estoy avanzando	
	44. Siento que estoy mejorando mis habilidades	
	45. En mi vida, tengo una misión	
	46. En mi vida, tengo una idea clara de lo que quiero	
Propósito	47. En mi vida, tengo un propósito	1 = nada cierto
	48. En mi vida, tengo una visión para mi vida	2 = un poco cierto
	49. En mi vida, tengo algo a lo que aspiro	3 = algo cierto
	Lo que hago en mi vida vale la pena	4 = mayormente cierto
	51. Lo que hago en mi vida es importante	5 = muy cierto
Significado	52. Lo que hago en mi vida es significativo	
	53. Lo que hago en mi vida es gratificante	
	54. Lo que hago en mi vida es relevante	
	55. Mis decisiones tienen como base valores reales	
Congruencia	56. Decido lo que tengo que hacer según lo que realmente me importa	

	57. Lo que hago es consistente con lo que pienso que debo hacer	
	58. Soy sincero(a) conmigo mismo(a) cuando tomo una decisión	
	59. Mis acciones son congruentes con mi forma de ser	1 = nada
Conexión	61. Establezco un fuerte lazo de amistad con la gente con quien regularmente interactúo	cierto 2 = un poco cierto 3 = algo cierto 4 =
	62. Me siento conectado(a) y cercano a la gente que me rodea	mayormente cierto 5 = muy cierto
	63. Me siento estimado(a)	
	64. Me gusta la gente que está en mi vida	
	65. Hay personas que realmente se preocupan por mí.	

2.3. Población, muestra y muestreo

La población con la cual se realizó la investigación fueron jóvenes universitarios de Lima Metropolitana. La muestra se conformó por estudiantes de distintas universidades de Lima Metropolitana, los cuales tienen edades mayores de 18 años, el acceso a la muestra fue de forma virtual, se optó por un muestreo no probabilístico de tipo intencional, puesto que, la muestra es compuesta por individuos de la población estudiada (Alarcón, 2013). El total de los participantes en el presente estudio es de 406, ya que muchos estudios con SEM utilizan muestras de 250 a 500 sujetos (Schumacker & Lomax, 2016), contando con 291 personas del género femenino con edad media de 21 años y 115 del género masculino con la edad media de 22 años, las edades de los encuestados oscilan entre los 18 hasta los 29.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se utilizó la escala, que es un instrumento de medición que en el cual las respuestas no son relacionadas con algo bueno o malo, pero sí reflejan que el sujeto tiene o no lo que mide la escala (Kerlinger, 2002).

Para medir esta variable de estudio se utilizó Escala de Bienestar General, que fue creada por Longo, Coyne y Joseph en el 2017, la misma que está constituida por 65 ítem y 14 dimensiones, las cuales son: Felicidad, Vitalidad, Calma, optimismo, compromiso, autoconocimiento, autoaceptación, autoestima, competencia, desarrollo, propósito, significado, congruencia y conexión. Cuenta con escala Likert de 5 opciones de respuestas (1= nada cierto, 2= un poco cierto, 3= algo cierto, 4= mayormente cierto, 5= muy cierto) cuenta con modelo de 14 dimensiones correlacionados, el cual tiene índice de ajuste bueno como: (YB χ^2) 2751.51, CFI 0.969, SRMR 0.033, RMSEA (90%) 0.029, así también, cuenta con un omega jerárquico que va desde 0,81 a 0,91 lo que apoya su confiabilidad.

2.5. Procedimiento

Cuando se quiera adaptar algún test hay que tener en consideración las directrices de la Comisión Internacional de Tests (ITC), la cual está constituida por 25 directrices que se unen a 6 partes: (a) directrices previas, (b) desarrollo del test, (c) confirmación, (d) aplicación, (e) puntuación e interpretación y (f) documentación.

- a. Se debe obtener el permiso legal del creador de test, con eso se garantiza la legitimidad del resultado final.

- b. Se realiza la traducción del test basándose en una adaptación de significado y no de manera literal. Además, se realiza un piloto para obtener datos sobre cómo los individuos reaccionan al instrumento, confirmar si quedó claro las instrucciones e ítems, contabilizar el tiempo en terminar el instrumento, estar atentos si el individuo ve algún error en el ítem ya sea por contenido o formato para su posterior corrección, y con la adquisición de los datos se podrá realizar los primeros análisis psicométricos.
- c. Las directrices de confirmación se relacionan con las propiedades psicométricas del instrumento adaptado, y semejanza con el original.
- d. Es de gran importancia el dominar la aplicación del test ya que puede repercutir en los valores de validez y fiabilidad.
- e. Existe un riesgo de comparar las puntuaciones obtenidas en contextos culturales distintas por medio de escalas adaptadas.
- f. Se tendrá como producto final una documentación de registro de su investigación de adaptación, la que se denomina manual del test (Muñiz, Elosua y Hambleton, 2013 p.151).

Tomando en cuenta lo anterior, se inició identificando la variable a estudiar y el instrumento para medirla, luego se optó por él envió de un correo electrónico al autor principal solicitando permiso para adaptar la prueba en Lima Metropolitana, una vez obtenido dicho permiso se llevó a cabo una traducción y contra traducción certificada (Ver anexo 1, 2 y 6), luego se realizó un focus group para identificar si todos los ítems se entendían y que los mismos no eran redundantes (ver anexo 4), además se obtuvo las propiedades psicométricas de la escala mediante un piloto con una muestra pequeña teniendo llegando en varias pruebas a un sexto modelo; el cual presentaba las puntuaciones: ($\chi^2/gl = 1.487$), $p = .0$, CFI = .804, SRMR = .075, RMSEA = 0.61 no se logró un modelo con puntuaciones aceptables respecto al índice de ajuste, sin embargo, los modelos más complejos con poca cantidad de muestra podrían requerir criterios menos rigurosos en cuanto al índice de ajuste (Sobel, 1998). Luego de ello, se puede optó por tener una cantidad mayor de muestra, con la cual si se obtuvieron puntajes aceptables.

2.6. Métodos de análisis de datos

Para el análisis estadístico se hizo uso del software Excel 2016, el estadístico SPSS versión 24, SPSS-AMOS versión 24 y Jamovi 0.9.6.9, respectivamente. Inicialmente se hizo verificación de la data en el software EXCEL, para comprobar que no haya datos

faltantes o erróneos. Luego, se realizó los análisis preliminares de los ítems (asimetría, curtosis, ritc) en el programa SPSS. En seguida, se hizo el AFC, que permite comparar el modelo con uno anterior, verificando el conjunto de las correlaciones entre los elementos que lo constituyen (Herrero, 2010). Por último, con Jamovi se obtuvo la confiabilidad mediante el Omega de McDonald.

2.7 Aspectos éticos

Los participantes que estuvieron incluidos en esta investigación lo hicieron de forma virtual, inicialmente se les envió el link mediante correo electrónico, donde se visualiza el consentimiento informado en el cual especifica que las respuestas y datos obtenidos serán confidenciales y que solo se usarán con fines científicos, además de poner el número de teléfono de los investigadores por si tienen alguna pregunta acerca de la escala (ver anexo 5). Esto a su vez está respaldado por el código de ética del Colegio de psicólogos del Perú (2017), el cual menciona en el capítulo de investigación lo siguiente:

“Artículo 24° El psicólogo debe tener presente que toda investigación en seres humanos debe necesariamente, contar con el consentimiento informado de los sujetos comprendido.

Artículo 26° El psicólogo que publique información proveniente de una investigación psicológica para su publicación, independientemente de los resultados, no debe incurrir en falsificación ni plagio y declarando la existencia o no de conflicto de intereses.”

III. RESULTADOS

En la tabla 2 la distribución normal ha sido determinada por la aproximación a la normalidad univariada, en asimetría está entre -1.775 a -.336 y para la curtosis entre -.514. a -4.130, en este aspecto, se cumple con el rango de normalidad en la mayoría de casos, el cual es $\pm 1,5$ (Forero, Maydeu y Gallardo, 2009), a excepción de 8 ítems que no cumplen estos criterios. En cuanto al índice de homogeneidad (ítem-test corregido) se obtuvieron puntajes de .388 a .682, en este aspecto los ítems tienen un valor mayor o igual a .20 evidenciando que hay una discriminación adecuada entre los reactivos.

Tabla 2
Análisis descriptivos

	Media	DS	g1	g2	ritc
1.Me siento feliz	3.88	0.926	-0.648	0.165	0.505
2.Me siento satisfecho(a)	3.64	0.930	-0.418	-0.110	0.474
4.Me siento contento(a)	3.89	0.898	-0.654	0.172	0.504
6.Me siento lleno(a) de vida	3.94	0.977	-0.782	0.291	0.509
7. Me siento vigoroso(a)	3.57	0.961	-0.383	-0.147	0.482
8.Me siento activo(a)	3.87	0.982	-0.704	0.135	0.457
9.Me siento calmado(a)	3.74	1.067	-0.661	-0.091	0.422
10.Me siento en paz	3.67	1.061	-0.532	-0.262	0.516
11.Me siento relajado(a)	3.43	1.093	-0.336	-0.514	0.388
13.Soy optimista	4.07	0.929	-1.044	1.061	0.542
14.Espero lo mejor	4.17	0.898	-1.055	1.035	0.578
16.Soy positivo(a) respecto a mis planes	4.26	0.824	-0.949	0.395	0.591
18.En mis ACTIVIDADES (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento completamente involucrado(a)	4.09	0.838	-0.734	0.281	0.521
20.En mis ACTIVIDADES (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento totalmente comprometido(a)	4.10	0.831	-0.818	0.679	0.533
21.En mis ACTIVIDADES (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento en sintonía con lo que hago	4.00	0.803	-0.686	0.716	0.602
22.Soy consciente de cómo me siento realmente por dentro	4.13	0.920	-0.955	0.479	0.456
23.Presto atención a lo que pienso	4.08	0.840	-0.829	0.688	0.472
24.Soy consciente de mis pensamientos a medida que los elaboro	4.09	0.751	-0.401	-0.237	0.479
26.Acepto la mayoría de los aspectos de mí mismo	4.07	0.865	-0.634	-0.103	0.638
27.Soy tolerante con mis debilidades	3.65	0.990	-0.384	-0.498	0.549
28.Acepto mis pensamientos y sentimientos	4.12	0.852	-0.816	0.354	0.616
30.Realmente me gusto	4.25	0.909	-1.236	1.237	0.682

31.Me siento bien conmigo mismo(a)	4.26	0.898	-1.304	1.620	0.675
32.Me respeto mucho	4.42	0.815	-1.601	2.808	0.669
35.Soy altamente efectivo(a) en lo que hago	4.10	0.746	-0.552	0.282	0.600
37.Confío en mi capacidad para dominar cosas nuevas	4.19	0.805	-0.900	0.937	0.514
38.Puedo lograr lo que intento hacer	4.24	0.722	-0.760	0.700	0.613
39.Puedo completar con éxito las tareas difíciles	4.04	0.819	-0.751	0.704	0.588
40.Soy muy bueno(a) enfrentando retos	4.10	0.837	-0.756	0.449	0.545
42.Siento que estoy expandiendo mis horizontes	4.05	0.829	-0.480	-0.365	0.580
43.Siento que estoy mejorando	4.24	0.732	-0.757	0.568	0.599
44.Siento que estoy avanzando	4.28	0.730	-0.867	0.866	0.608
45.Siento que estoy mejorando mis habilidades	4.30	0.747	-0.915	0.730	0.613
47.En mi vida, tengo una idea clara de lo que quiero	4.39	0.802	-1.280	1.400	0.566
48.En mi vida, tengo un propósito	4.45	0.757	-1.323	1.464	0.561
49.En mi vida, tengo una visión para mi vida.	4.52	0.715	-1.775	4.130	0.554
50.En mi vida, tengo algo a lo que aspiro	4.57	0.662	-1.706	3.601	0.597
51.Lo que hago en mi vida vale la pena	4.47	0.745	-1.399	1.781	0.655
52.Lo que hago en mi vida es importante	4.57	0.662	-1.717	3.635	0.611
53.Lo que hago en mi vida es significativo	4.48	0.729	-1.478	2.309	0.579
54.Lo que hago en mi vida es gratificante	4.45	0.748	-1.565	2.933	0.620
56.Mis decisiones tienen como base valores reales	4.34	0.735	-0.963	0.844	0.565
58.Lo que hago es consistente con lo que pienso que debo hacer	4.15	0.794	-0.895	1.152	0.529
59.Soy sincero(a) conmigo mismo(a) cuando tomo una decisión	4.24	0.812	-0.986	1.008	0.476
60.Mis acciones son congruentes con mi forma de ser	4.11	0.849	-0.894	0.975	0.539
62.Me siento conectado(a) y cercano a la gente que me rodea	4.02	0.919	-0.903	0.746	0.517
63.Me siento estimado(a)	4.17	0.856	-0.961	0.754	0.614
64.Me gusta la gente que está en mi vida	4.33	0.785	-1.080	0.911	0.507
65.Hay personas que realmente se preocupan por mí	4.41	0.804	-1.439	2.134	0.441

Nota: DS= Desviación Estándar, g1= Asimetría de Fisher, g2= Curtosis, ritc= relación ítem-test corregido.

En el anexo 6 se muestra un cuadro comparativo de los ítems en inglés de la escala original de bienestar general elaborado por Longo, Coyne y Joseph (2017), y la traducción al español,

asimismo, la contra traducción al inglés. Se observa que hay ítems que cambian en la escala original y contra traducción, pero el significado del ítem en español sigue siendo el mismo en ambos casos. Así mismo, se utilizó la técnica del focus group, y un posterior análisis a sus respuestas por parte de los investigadores, no encontrándose mayores dificultades en la comprensión de la escala (ver anexo 4).

En la tabla 3 se realizaron 4 modelos, entre los cuales se destaca el modelo inicial no jerárquico oblicuo de 14 dimensiones y 65 ítems (anexo 7), teniendo el índice de ajuste conformado por el Chi-cuadrado ($\chi^2/gf=1,796$), además, $p>.0$, un TLI = 0,885, un GFI = 0,791, un CFI = 0,894, una raíz del residuo cuadrático promedio de aproximación (RMSEA = 0,044), así mismo el SRMR es .0445. y luego de eliminar 16 ítems se llegó al segundo modelo, no jerárquico oblicuo de 14 dimensiones y 49 ítems (ver anexo 9); el cual tiene como puntuaciones, ($\chi^2/gf = 1,554$), $p = .0$, TLI = 0,937, un GFI = 0,863, CFI = 0,944, SRMR = .0397, RMSEA = 0,037. Estos índices en su mayoría están dentro de los rangos descritos por diversos autores, entre los cuales están Browne y Cudeck (1992), los cuales mencionan que $RMSEA < .08$ es un error de aproximación razonable. Hu y Bentler (1998), mencionan tienen que tener valores cercanos a los siguientes; CFI .90, SRMR .08 y RMSEA .06. Así mismo, un modelo con mejor ajuste es el que presenta un puntaje menor respecto a AIC (Akaike, 1987). Por ello, se evidencio que el segundo modelo es el que tuvo mejores índices de ajuste a la vez que un puntaje menor en el criterio de AIC, a diferencia de los modelos restantes que no cumplen los índices propuestos anteriormente. Se hizo también un modelo jerárquico de segundo orden (Ver anexo 9), con el que se alcanzó índices de ajuste aceptables, ($\chi^2/gf = 1,874$), $p = .0$, TLI = 0,901, un GFI = 0,82, CFI = 0,906, SRMR = .061, RMSEA = 0,48 lo cual refiere que el bienestar se explicaría por un único factor general.

Tabla 3

Valores de ajuste del modelo estructural del BIENESTAR GENERAL

	χ^2	DF	χ^2/gl	p	TLI	GFI	CFI	SRMR	RMSEA(I C 90%)	AIC
Modelo Original: No jerárquico oblicuo de 14 dimensiones y 65 ítems	3455,716	1924	1,796	0	0,885	0,791	0,894	.0445	0,044	3897,716
Modelo 2: No jerárquico oblicuo de 14 dimensiones y 49 ítems	1611,408	1037	1,554	0	0,937	0,863	0,944	.0397	0,037	1987,408
Factor General de 14 ítems	282,392	77	3,667	0	0,854	0,899	0,876	.0608	0,081	338,392
Orden superior	2087,082	1114	1,874	0	0,901	0,82	0,906	.061	0,048	2309,082

Nota. TLI= Índice de Tucker-Lewis/ índice de ajuste no normalizado, CFI= Índice de ajuste comparativo, SRMR= raíz residual estandarizada cuadrática media, RMSEA= Error cuadrático promedio de aproximación, χ^2 = Chi cuadrado, gl= grados de libertad, AIC= Criterio de Información de Akaike.

En la tabla 4 se aprecia una confiabilidad por omega McDonald's con puntuaciones que oscilan entre .74 hasta .90. En las dimensiones y una puntuación de .96 en la escala general. Como Campo- Arias y Oviedo (2008) mencionan que desde .70 a .90 la confiabilidad es aceptable, además, las cargas factoriales entre factor e ítem van desde .59 hasta .90, y con respecto a la correlación entre las dimensiones están a mayor de .30 a excepción de la dimensión 11 con las dimensiones 1, 2 y 3, los cuales alcanzan puntuaciones menores llegando incluso al .23, por otro lado, en el modelo de segundo orden las cargas factoriales entre factor e ítem están entre .59 hasta .90 (ver anexo 11 y 12).

Tabla 4

Confiabilidad por coeficiente omega

	ω
Felicidad	0,82
Vitalidad	0,80
Calma	0,78
Optimismo	0,76
Compromiso	0,78
Autoconocimiento	0,74
Auto aceptación	0,77

Autoestima	0,87
Competencia	0,84
Desarrollo	0,86
Propósito	0,86
Significado	0,90
Congruencia	0,78
Conexión	0,78
<hr/> Bienestar General	<hr/> 0,96

Nota: ω = Omega de McDonald's

Luego se realizaron baremos, para esto se hizo el análisis de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnova cuya significancia que no cumplió con el criterio $p > 0.05$ que significa no hay distribución normal en la data (ver anexo 13). En cuanto la prueba de U de Mann-Whitney la diferenciación de grupos en sexo no cumplió el criterio en Sig. asintótica ($p < 0.05$) (ver anexo 14), lo cual significa que no existe diferencia entre hombres y mujeres y como resultado se opta por sacar baremos totales (Ver anexo 15).

En la tabla 5 en base a los percentiles obtenidos se obtuvieron puntajes totales en 5 categorías en los cuales 214 a más puntos los universitarios presentan muy alto bienestar general, entre 201 a 213 punto un alto bienestar, de 185 a 200 un promedio, 92 a 184 un bajo nivel de bienestar y de 91 a min puntos los universitarios poseen muy bajo bienestar general en sus vidas.

Tabla 5

Baremos de la Escala de Bienestar General

Puntaje	Categoría	Interpretación
184 o menos	Muy Bajo	El individuo muestra un nivel muy bajo en cuanto a sentimientos positivos, involucrarse con sus actividades, conocimiento y aceptación de sí mismo, experiencia positiva de sí mismo, sentirse capaz a realizar actividades con efectividad, tener una experiencia de mejora constante, con metas establecidas, y sentir que lo que realiza es valioso, así también en actuar conforme a sus creencias, y en la sensación de cercanía a su entorno
185-200	Bajo	El individuo muestra un nivel bajo en cuanto a sentimientos positivos, involucrarse con sus actividades, conocimiento y aceptación de sí mismo, experiencia positiva de sí mismo, sentirse capaz a realizar actividades con efectividad, tener una experiencia de mejora constante, con metas establecidas, y sentir que lo que realiza es valioso, así también en actuar conforme a sus creencias, y en la sensación de cercanía a su entorno
201-213	Promedio	El individuo muestra un nivel normal en cuanto a sentimientos positivos, involucrarse con sus actividades, conocimiento y aceptación de sí mismo, experiencia positiva de sí mismo, sentirse capaz a realizar actividades con efectividad, tener una experiencia de mejora constante, con metas establecidas, y sentir que lo que realiza es valioso, así también en actuar conforme a sus creencias, y en la sensación de cercanía a su entorno
214-223	Alto	El individuo muestra un nivel alto en cuanto a sentimientos positivos, involucrarse con sus actividades, conocimiento y aceptación de sí mismo, experiencia positiva de sí mismo, sentirse capaz a realizar actividades con efectividad, tener una experiencia de mejora constante, con metas establecidas, y sentir que lo que realiza es valioso, así también en actuar conforme a sus creencias, y en la sensación de cercanía a su entorno
224 a más	Muy alto	El individuo muestra un nivel muy alto en cuanto a sentimientos positivos, involucrarse con sus actividades, conocimiento y aceptación de sí mismo, experiencia positiva de sí mismo, sentirse capaz a realizar actividades con efectividad, tener una experiencia de mejora constante, con metas establecidas, y sentir que lo que realiza es valioso, así también en actuar conforme a sus creencias, y en la sensación de cercanía a su entorno

IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general la adaptación de la escala de bienestar general SGWB en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Nuestro primer objetivo de investigación fue adaptar lingüísticamente la escala de bienestar general empleando el método de traducción y contra traducción certificada. Para ello se hizo una primera traducción la cual fue desde el idioma inicial de la prueba (inglés) hasta el idioma de referencia de la muestra (Castellano) pidiendo que la misma no se haga de forma literal, sino, al significado de la palabra utilizada en el contexto de la muestra, luego de ello se realizó un focus group basándose en una lista de verificación en el cual se hizo preguntas acerca del instrumento y su comprensión, frente a lo que la mayoría de los encuestados dio respuestas positivas hacia la escala. Luego de ello se realizó un estudio piloto para corroborar si los participantes de la muestra objetivo, presentaban dificultades para entender las instrucciones, significado de ítems u opciones de respuesta del instrumento, además, tener un tiempo estimado para la realización de la escala, adicionalmente el obtener los primeros datos psicométricos.

Como segundo objetivo de investigación se obtuvo evidencias de validez vinculadas a la estructura interna de la presente escala, esto se hizo a través del análisis factorial confirmatorio, ya que este permite hacer la comparación con un modelo anterior (Herrero, 2010), si el número de dimensiones, su relación con otras dimensiones y con las variables presentan un ajuste del modelo (Ferrando y Anguiano-Carrasco, 2010). Para confirmar el modelo teórico se optó por identificar el modelo base de 65 ítems con 14 dimensiones correlacionadas, ($\chi^2/gl = 1.796$), $p = .0$, TLI = .885, GFI = .791 CFI = .894, SRMR = .0445, RMSEA = 0.44 con el cual no se llegó a los puntajes mínimos a comparación del modelo de Longo, Coyne y Joseph (2017), cuyos índices encontrados $p = .0$, CFI = .969, SRMR = .033, RMSEA = .029, cumpliendo estos con los índices de ajuste. Por ello, tomando en cuenta las cargas factoriales, errores que afectan a los mismos reactivos y redundancia, se eliminaron 16 ítems, quedando así un segundo modelo el cual tenía 14 dimensiones correlacionadas y 49 ítems, y sus puntajes fueron ($\chi^2/gl = 1,554$), $p = .0$, TLI = 0,937, un GFI = 0,863, CFI = 0,944, SRMR = .0397, RMSEA = 0,081, así mismo, se probaron otros modelos, los cuales fueron, factor general de 14 ítems y de orden superior, haciendo así un total de 4 modelos, obteniendo mejores puntuaciones con respecto a los índices de ajuste en el segundo modelo (No jerárquico oblicuo de 14 dimensiones y 49 ítems); al igual que las investigaciones previas en las cuales este modelo obtiene mejores índices de ajuste. Las cargas factoriales del segundo modelo

entre factor e ítem van desde .59 hasta .90, y con respecto a la correlación entre dimensiones son mayores de .30 a excepción de la dimensión 11 con las dimensiones 1, 2 y 3, los cuales alcanzan puntuaciones menores llegando incluso al .23, mientras que el modelo de orden superior todas las cargas están por encima de .30 (Kline, 2000), con adecuados índices de ajuste los cuales son ($\chi^2/gl = 1,874$), $p = .0$, TLI = 0,901, un GFI = 0,82, CFI = 0,906, SRMR = .061, RMSEA = 0,48, evidenciando que el bienestar se explica por un único factor.

En cuanto al modelo factor general de 14 ítems, los índices de ajuste se encontraron por debajo de lo esperado ($\chi^2/gl = 3,667$), $p = .0$, TLI = 0,854, un GFI = 0,899, CFI = 0,876, SRMR = .0608, RMSEA = 0,081 a diferencia del modelo de Longo, Coyne y Joseph (2018), que presenta $p=.0$, CFI=.934, TLI=.922 SRMR=.039, RMSEA=.090, cumpliendo con los índices de ajuste.

Adicionalmente, como tercer objetivo se adquirió las evidencias de confiabilidad de la escala de bienestar general a través del método de consistencia interna donde se aprecia una confiabilidad por omega McDonald's con puntuaciones que oscilan entre .74 hasta .90. en cuanto a las dimensiones y tiene .96 en el bienestar de forma general, coincidiendo con puntuaciones realizadas en el estudio original cuyos coeficientes varían de 0.81 a 0.91 en cuanto a las dimensiones y el factor general único ($\omega_h = 0.86$) lo cual se demostró mediante el omega jerárquico de McDonald's (ω_h), (Longo, Coyne & Joseph, 2017).

El cuarto objetivo fue elaborar baremos locales de la escala SGWB, esto se hizo a partir de la muestra, tras los análisis de prueba de normalidad y diferenciación se optó por crear baremos por puntajes totales.

Durante el periodo que duró el estudio se presentaron limitaciones, como el no encontrar expertos que publiquen e investiguen sobre el constructo del bienestar para hacer validez de contenido por juicio de expertos en nuestro contexto, el presentar escasos antecedentes psicométricos con este constructo. Se realizó validez por consistencia interna, sin embargo, por falta de tiempo no se pudo realizar validez de criterio. La toma de muestra de realizo de forma virtual.

En este sentido, la Escala de Bienestar General SGWB obtuvo evidencias de adecuadas propiedades psicométricas en cuanto a validez y confiabilidad, demostrando así su utilidad para medir el bienestar general en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana,

confirmándose así la propuesta de los autores en la que el bienestar general se explica por un factor superior y 14 factores de orden inferior (Longo et. Al, 2017).

V. CONCLUSIONES

En base a los objetivos de la presente investigación, las conclusiones son:

- Se obtuvo una adaptación comprensible para la muestra, demostrando esto mediante el focus group con personas que contaban con las características de esta.
- La escala de bienestar obtuvo evidencias empíricas de validez por estructura interna contando con un modelo no jerárquico oblicuo de 14 dimensiones ($\chi^2/gl = 1,554$), $p = .0$, $TLI = 0,937$, un $GFI = 0,863$, $CFI = 0,944$, $SRMR = .0397$, $RMSEA = 0,037$). lo cual representa que existe el bienestar general, mismo que cuenta con 14 dimensiones, contando estos con cargas factoriales promedio de .69 a .84, asimismo, además se obtuvieron adecuados índices de ajuste en el modelo de jerárquico de segundo orden ($\chi^2/gl = 1,874$), $p = .0$, $TLI = 0,901$, un $GFI = 0,82$, $CFI = 0,906$, $SRMR = .061$, $RMSEA = 0,48$ evidenciando que el bienestar se explicaría por un factor general.
- La confiabilidad a través del coeficiente de omega muestra aceptables puntajes obteniendo un puntaje de .96 lo que significa que la escala adaptada tiene la precisión y estabilidad para medir el bienestar general en la muestra aplicada
- Se crearon baremos de la Escala Bienestar General SGWB, los mismos que se puntuaron por puntaje total y no por dimensiones, con estos se conocerá el nivel de bienestar general que presentan los universitarios de Lima.

VI. RECOMENDACIONES

- En primera instancia, es importante realizar futuras investigaciones que permitirán tener más evidencia psicométrica de la escala de Bienestar General SWGB en otras muestras o contextos dentro y fuera del país, para contrastar resultados y comprobar la base teórica del instrumento.
- Así mismo, se sugiere realizar validez de criterio con otras escalas psicológicas que midan otro tipo de bienestar específico u otra variable psicológicas
- También, se recomienda realizar estudios con muestreo de tipo probabilístico, o estudios longitudinales para la producción de resultados con más alta exactitud
- Además, se aconseja emplear otros modelos teóricos como el bifactor para comparar los datos obtenidos en la presente investigación.

REFERENCIAS

- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52 (3), 317-332.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad, Precedida de Introducción a la Psicología Positiva*. Lima, Perú: Editorial Universitaria.
- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. (3ra edición). Lima, Perú: Editorial Universitaria.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725–733.
- Ato, M y Vallejo, G. (2015). *Diseño de Investigación en Psicología*, Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*. 29, 1038-1059.
- Barrios, J. (2016). *Relación entre apoyo social percibido y bienestar subjetivo en el marco de la pedagogía hospitalaria* (tesis pregrado). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative Ways of Assessing Model Fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230–258.
- Campo-Arias, A. & Oviendo, H. C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista Salud Pública*, 10 (5),831-939.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética y Deontológico*. Recuperado de https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Diener, E, Oishi, S. Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behavior*, 2, 253-260.

- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2), 87–104.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S., et al. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
- Ericsson, K. A. (2002). Attaining excellence through deliberate practice: Insights from the study of expert performance. In M. Ferrari (Ed.), *The pursuit of excellence through education* (pp. 21-55). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ferrando, P. & Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31 (1), 18-33.
- Forero, C., Maydeu, A. & Gallardo, D. (2009). Factor analysis with ordinal indicators: A Monte Carlo study comparing DWLS and ULS estimation. *Structural Equation Modeling*, 16(4), 625-641.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- Helliwell, J. F., Lanyard, R. y Sachs, D. (2019). *World Happiness Report*, New York, EE. UU: Sustainable Development Solutions Network
- Herrero, J. (2010). El Análisis Factorial Confirmatorio en el estudio de la Estructura y Estabilidad de los Instrumentos de Evaluación: Un ejemplo con el Cuestionario de Autoestima CA-14. *Psychosocial Intervention*, 19 (3), 289-300.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424–453.
- Huppert, F. A. (2014). The State of Wellbeing Science. *Wellbeing*, 1–49.

- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, *110*(3), 837–861.
- Huta, V. (2015). The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice. *Positive Psychology in Practice*, 159–182.
- Huta, V. and Waterman, A.S. (2013) Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, *15*, 1425-1456.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 735–762.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kerlinger, F. N., y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento* (4ª ed). México D.F, México: McGraw-Hill.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, *10*, 262-271.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207–222.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002), Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82* (6), 1007-102.
- Kline, P. (2000). *Handbook of Psychological Testing* (2ª ed). Londres, Inglaterra: Routledge
- Longo, Y., Coyne, I., & Joseph, S. (2017). The scales of general well-being. *Personality and Individual Differences*, *109*, 148–159.
- Longo, Y., Coyne, I., & Joseph, S. (2018). Development of the short version of the Scales of General Wellbeing: The 14 items SGWB. *Personality and Individual Differences*,

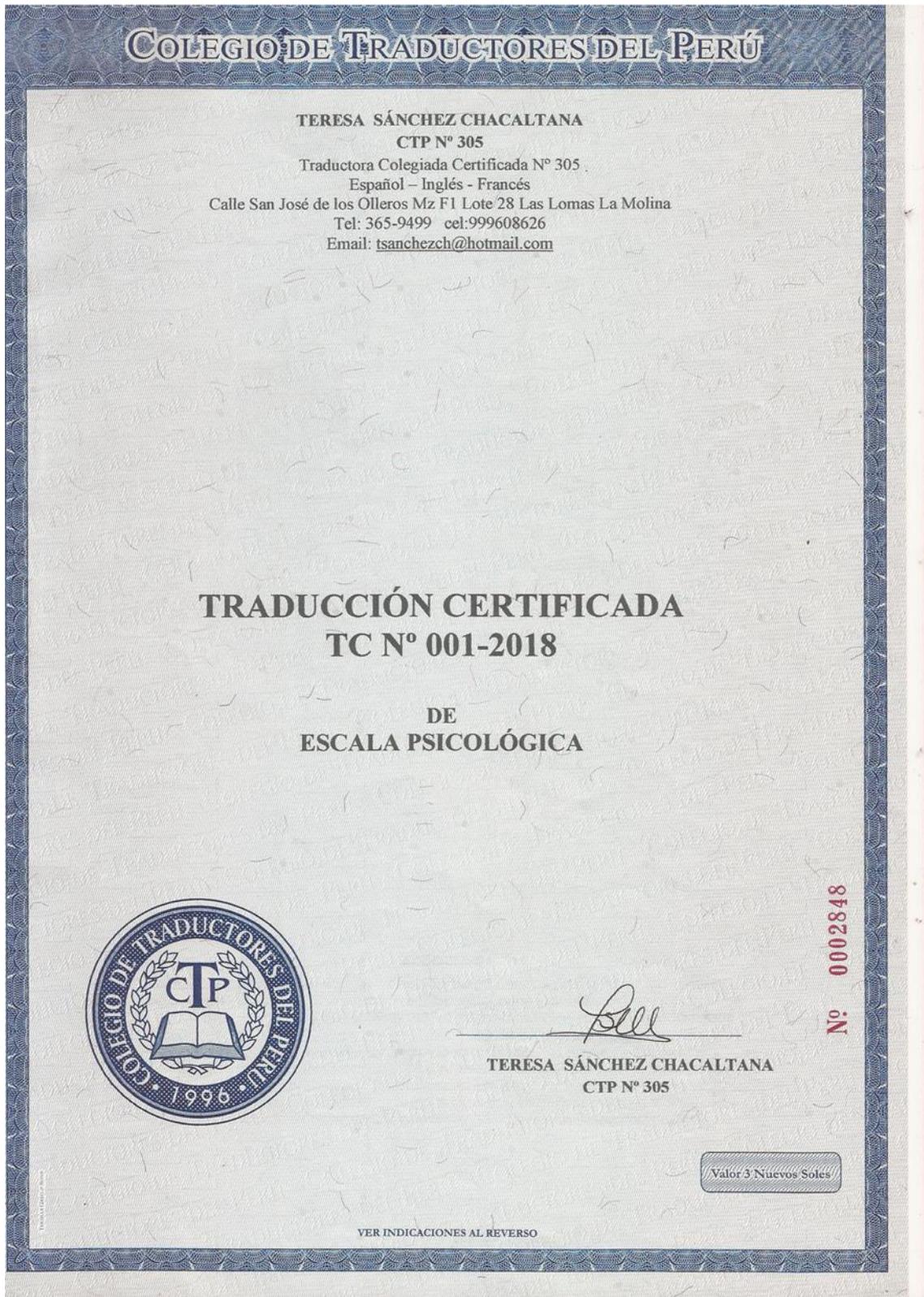
- 124, 31–34. Longo, Y., Coyne, I., & Joseph, S. (2017). The scales of general well-being. *Personality and Individual Differences, 109*, 148–159.
- López, I. (2018). *Bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes del distrito de Moyobamba* (tesis pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Monzon, K. (2016). *Bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2016* (Tesis Pregrado). Universidad César Vallejo, Lima.
- Muñoz, J., Elosua, y Hambleton, R. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los tests. *Psicothema, 25*(2), 151-157.
- Perez, D. (2017). *Bienestar Psicológico y Compromiso organizacional en docentes de dos instituciones educativas públicas, Los Olivos, 2017* (Tesis Pregrado). Universidad César Vallejo, Lima.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 23–27.
- Ricra, Y. (2017). *Bienestar Subjetivo y razones para vivir en internos de un establecimiento penitenciario de San Juan de Lurigancho, Lima 2017* (tesis pregrado). Universidad César Vallejo, Lima
- Rodas, N. (2016). *El amor como factor predictor de bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo* (Tesis Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist, 55*, 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 139–170.
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.

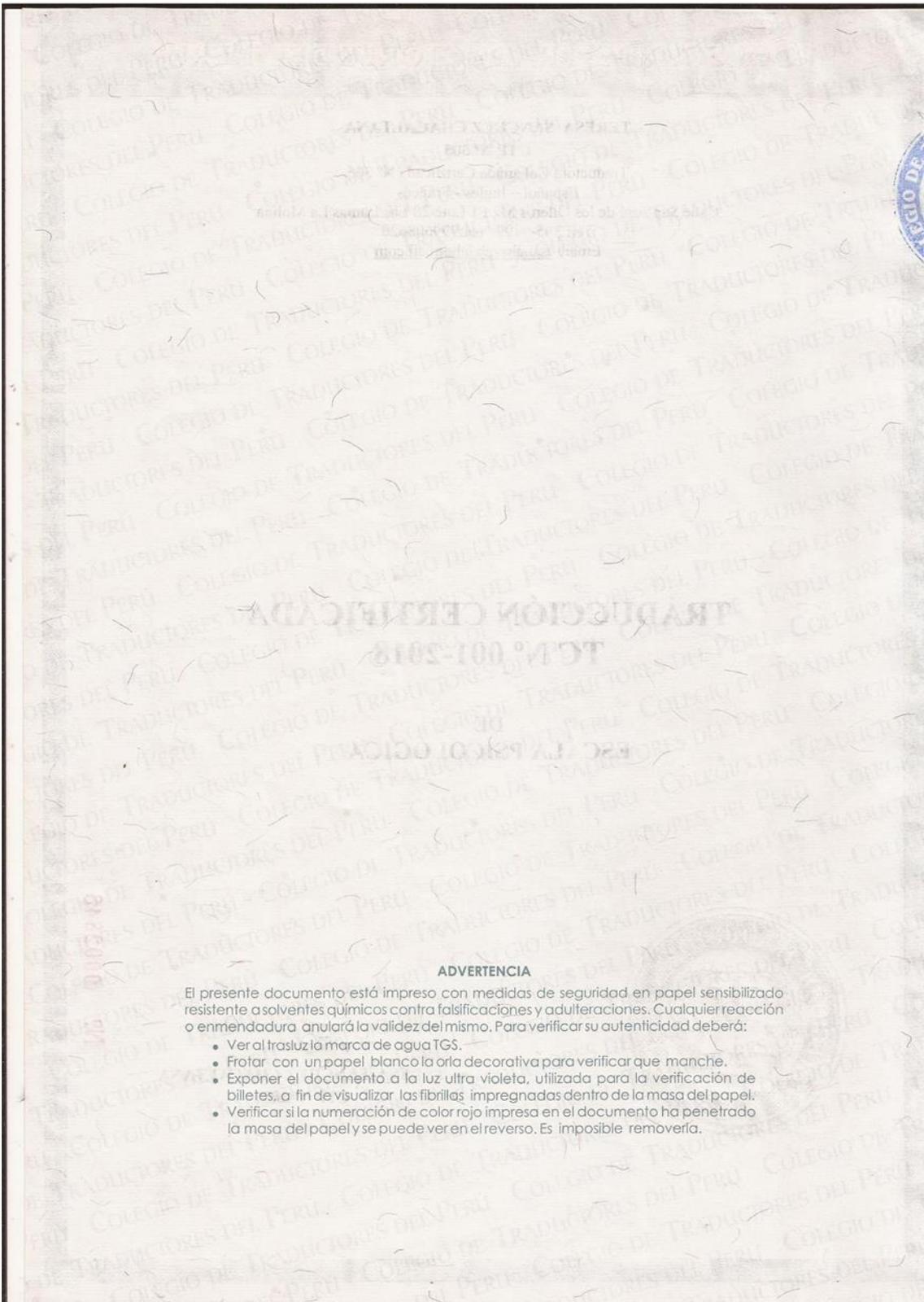
- Ryff, C. (2013). Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. A. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health and illness* (pp. 395–428). Malden, MA: Blackwell.
- Schumacker, R. & Lomax, R. (2016). *A beginner`s guide to structural equation modeling* (4^a ed.). New York, EE. UU: Routledge.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Seminario del Campo, C (2016). *Bienestar Subjetivo y razones para vivir en adolescentes en conflicto con la ley penal* (tesis pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Sobel, M. E. (1998). Causal Inference in Statistical Models of the Process of Socioeconomic Achievement. *Sociological Methods & Research*, 27(2), 318–348.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199–228.
- Villa, I. (2015). *Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de quinto año de secundaria* (tesis pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

- Waterman, A. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11 (1), 47-73
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., & Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.

ANEXOS

Anexo 1: Traducción de inglés a español





ADVERTENCIA

El presente documento está impreso con medidas de seguridad en papel sensibilizado resistente a solventes químicos contra falsificaciones y adulteraciones. Cualquier reacción o enmendadura anulará la validez del mismo. Para verificar su autenticidad deberá:

- Ver al trasluz la marca de agua TGS.
- Frotar con un papel blanco la orla decorativa para verificar que manche.
- Exponer el documento a la luz ultra violeta, utilizada para la verificación de billetes, a fin de visualizar las fibrillas impregnadas dentro de la masa del papel.
- Verificar si la numeración de color rojo impresa en el documento ha penetrado la masa del papel y se puede ver en el reverso. Es imposible removerla.



Lic. Teresa Sánchez Chacaltana
CTP N° 305
Traductora Colegiada Certificada

Sección 4 Escalas finales

Instrucciones:

A continuación encontrará varias declaraciones sobre experiencias. Indique qué tan cierta es cada afirmación con respecto a las EXPERIENCIAS EN SU VIDA EN GENERAL. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, elija la respuesta que mejor refleje su experiencia en lugar de lo que cree que debería ser su experiencia.

Felicidad
Me siento...

- Feliz
- Satisfecho (a)
- Complacido (a)
- Contento (a)

Vitalidad
Me siento...

- Energético(a)
- Lleno(a) de vida
- Vigoroso(a)
- Activo(a)

Calma
Me siento...

- Calmado(a)
- En paz
- Relajado(a)
- A gusto

Optimismo

- Soy optimista
- Espero lo mejor
- Espero que sucedan cosas buenas
- Soy positivo(a) respecto a mis planes
- Creo que las cosas funcionarán al final.

Calle San José de los Olleros Mz F 1 Lote 28 Las Lomas de la Molina Lima-Perú
Tel: 365-9499 cel: 999 608626
Email: tsanchezch@hotmail.com
www.multilexix.com

Compromiso

En mis ACTIVIDADES (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento...

- Completamente involucrado(a)
- Absorbido(a) por lo que estoy haciendo
- Totalmente comprometido(a)
- En sintonía con lo que hago

Autoconocimiento

- Soy consciente de cómo me siento realmente por dentro
- Presto atención a lo que pienso
- Soy consciente de mis pensamientos a medida que los elaboro.
- Noto diferentes sensaciones en mi cuerpo.

Auto-aceptación

- Acepto la mayoría de los aspectos de mí mismo
- Soy tolerante con mis debilidades
- Acepto mis pensamientos y sentimientos
- Acepto los errores que he cometido en el pasado

Autoestima

- Realmente me gusta
- Me siento bien conmigo mismo(a)
- Me respeto mucho
- Tengo un gran respeto por mí mismo
- Sé que valgo mucho

Competencia

- Soy altamente efectivo(a) en lo que hago
- Tiendo a desempeñarme muy bien
- Confío en mi capacidad para dominar cosas nuevas
- Puedo lograr lo que intento hacer
- Puedo completar con éxito las tareas difíciles
- Soy muy bueno(a) enfrentando retos

Desarrollo

Siento que estoy...

- Desarrollando
- Expandiendo mis horizontes
- Mejorando
- Avanzando
- Mejorando mis habilidades

Propósito

- En mi vida, tengo...
- Una misión
- Una idea clara de lo que quiero
- Un propósito
- Una visión para mi vida.
- Algo a lo que aspiro

Significado

Lo que hago en mi vida

- Vale la pena
- Es importante
- Es significativo
- Es gratificante
- Es relevante

Congruencia

- Mis decisiones tienen como base valores reales
- Decido lo que tengo que hacer según lo que realmente me importa
- Lo que hago es consistente con lo que pienso que debo hacer
- Soy sincero(a) conmigo mismo(a) cuando tomo una decisión
- Mis acciones son congruentes con mi forma de ser

Conexión

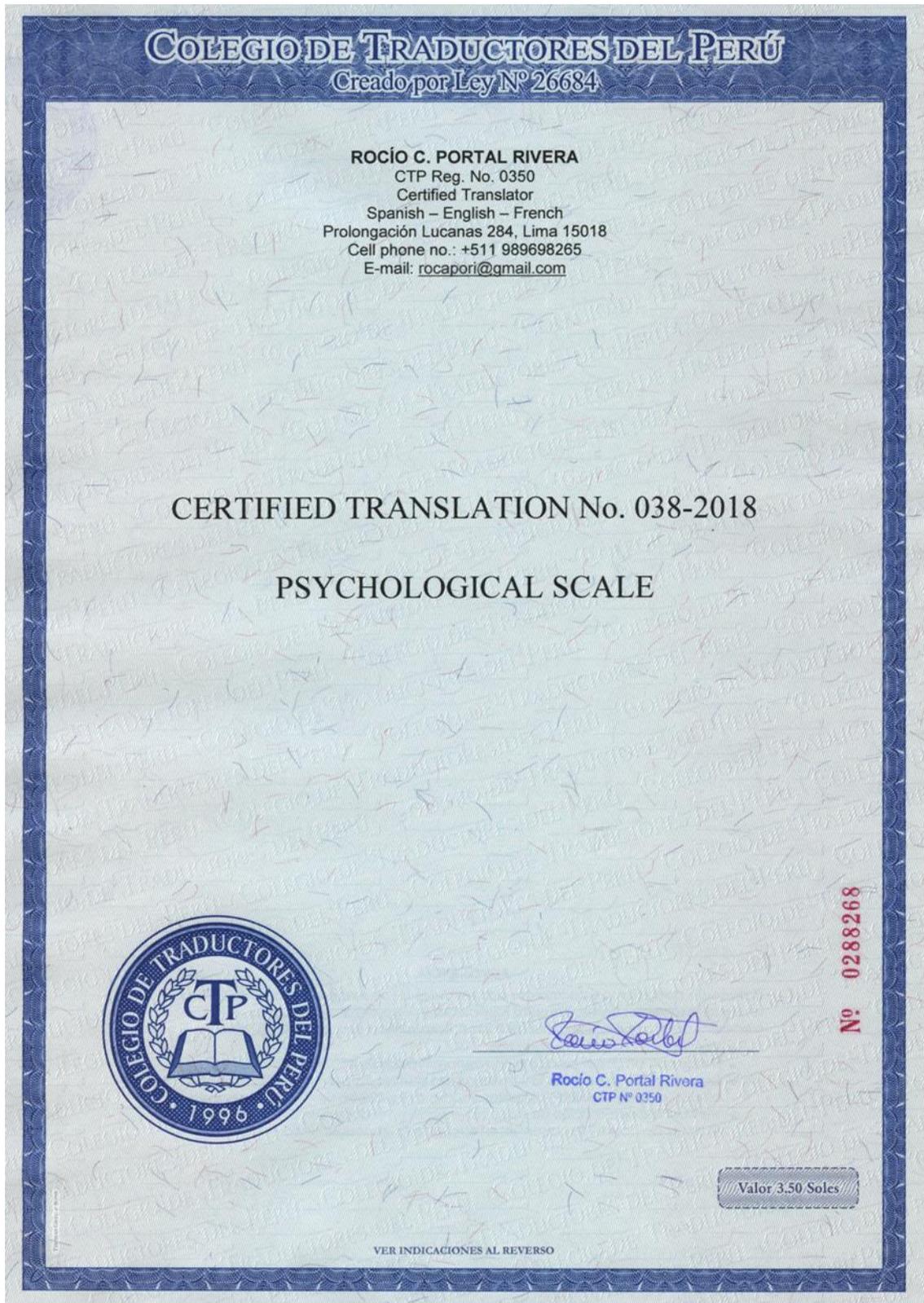
- Establezco un fuerte lazo de amistad con la gente con quien regularmente interactúo
- Me siento conectado(a) y cercano a la gente que me rodea
- Me siento estimado(a)
- Me gusta la gente que está en mi vida
- Hay personas que realmente se preocupan por mí

La Traductora Colegiada Certificada, miembro del Colegio de Traductores del Perú (CTP) que suscribe, declara que la presente Traducción Certificada, que consta de 03 páginas, es una versión fiel y correcta al castellano del documento adjunto en idioma Inglés que se ha tenido a la vista.
Se certifica la fidelidad de la traducción mas no se asume responsabilidad por la autenticidad o el contenido del documento en lengua origen.
Firmado en Lima, a los 12 días del mes de noviembre 2018


Tereza Jesúa Sánchez Checallana
CTP N° 0305



Anexo 2: Traducción de español a inglés





ADVERTENCIA

El presente documento está impreso con medidas de seguridad en papel sensibilizado resistente a solventes químicos contra falsificaciones y adulteraciones. Cualquier reacción o enmendadura anulará la validez del mismo. Para verificar su autenticidad deberá:

- Ver al trasluz la marca de agua TGS.
- Frotar con un papel blanco la orla decorativa para verificar que manche.
- Exponer el documento a la luz ultra violeta, utilizada para la verificación de billetes, a fin de visualizar las fibrillas impregnadas dentro de la masa del papel.
- Verificar si la numeración de color rojo impresa en el documento ha penetrado la masa del papel y se puede ver en el reverso. Es imposible removerla.

ROCÍO C. PORTAL RIVERA

Certified Translator
CTP Reg. no. 0350

Certified Translation no. 038-2018
Page 2 of 3

Self-knowledge

- I am aware of how I really feel inside
- I pay attention to what I think
- I am aware of my thoughts as I develop them
- I notice different sensations in my body

Self-acceptance

- I accept most aspects of myself
- I am tolerant of my weaknesses
- I accept my thoughts and feelings
- I accept the mistakes I have made in the past

Self esteem

- I really like myself
- I feel good about myself
- I respect myself a lot
- I have a great respect for myself
- I know I'm worth a lot

Competence

- I am highly effective in what I do
- I tend to perform very well
- I trust in my ability to master new things
- I can achieve what I'm attempting to do
- I can successfully complete difficult tasks
- I am very good at facing challenges

Development
I feel that I am

- Developing myself
- Expanding my horizons
- Improving
- Moving forward
- Improving my skills

Purpose
In my life, I have ...

- A mission
- A clear idea of what I want
- One purpose
- A vision for my life
- Something I aspire to

Rocio C. Portal
Rocio C. Portal Rivera
CTP N° 0350

Prolongación Lucanas 284, Lima 15018
Cell phone number: +511 989698265
E-mail: rocapori@gmail.com

ROCÍO C. PORTAL RIVERA

Certified Translator
CTP Reg. no. 0350

Certified Translation no. 038-2018
Page 3 of 3

Meaning

What I do in my life

- Is worth it
- Is important
- Is significant
- Is rewarding
- Is relevant

Congruence

- My decisions are based on real values
- I decide what I have to do according to what really matters to me
- What I do is consistent with what I think I should do
- I am honest with myself when I make a decision
- My actions are congruent with my way of being

Connection

- I establish a strong bond of friendship with people with whom I regularly interact
- I feel connected and close to the people around me
- I feel appreciated
- I like the people who are in my life
- There are people who really care about me

I, the undersigned Certified Translator, Member of the Peruvian Association of Professional Licensed Translators (CTP), do hereby Certify that this Certified Translation, consisting of 3 pages, is a true and correct translation into English of the original document in SPANISH enclosed herewith, which has been produced before me.

This certification shall be considered an acknowledgment of the accuracy of the translation but not of the authenticity or contents of the document in source language attached hereto.
Signed in Lima, this 14th day of NOVEMBER, 2018




Rocío C. Portal Rivera
CTP Nº 0350

Prolongación Lucanas 284, Lima 15018
Cell phone number: +511 989698265
E-mail: rocapori@gmail.com

Anexo 3: Formato de focus group

Adaptación de la Escala de Bienestar General SGWB en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, 2018

(Carranza Sevilla, Percy y Neira Marchan, Segundo)

Edad: _____ **Sexo:** _____

1. ¿Hay ítems que te resultaron difíciles de comprender?

Si	No	¿Cuáles son?
----	----	--------------

2. ¿Piensas que algún ítem es repetitivo?

Si	No	¿Cuál es?
----	----	-----------

3. ¿Hay alguna palabra que no entiendas?

Si	No	¿Cuáles son?
----	----	--------------

4. ¿Entiendes las alternativas de respuesta?

Si	No	¿Por qué?
----	----	-----------

Firma: _____

_____ Fecha

Nombres:

.....
.....

Anexo 4: resultados de focus group

	Focus group											
	¿Hay ítems que te resultaron difíciles de comprender?			¿Piensas que algún ítem es repetitivo?			¿Hay alguna palabra que no entiendas?			¿Entiendes las alternativas de respuesta?		
	Si	No	¿Cuáles son?	Si	No	¿Cuáles es?	Si	No	¿Cuáles son?	Si	No	¿Por qué?
1		X			X			X			X	
2		X		X		Ítem 2-3		X			X	
3		X		X		Ítem 2-3 y 32-33		X			X	
4		X			X			X			X	
5		X		X		Ítem 32-33		X			X	
6		X			X			X			X	
7		X			X			X			X	
8		X			X			X			X	

Anexo 5: Consentimiento informado de la escala virtual

Adaptación de la Escala de Bienestar General SGWB en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Te estamos invitando a participar en un estudio donde se busca adaptar un instrumento que evalúa el bienestar general, además de la adaptación de la escala, se brindarán baremos, por medio de los cuales se conocerá el nivel del bienestar general.

Tus respuestas serán anónimas y no serán difundidas de ninguna manera, además los resultados obtenidos solo serán utilizados única y exclusivamente para efectos de la investigación. Si los resultados de esta investigación son publicados, no se mencionarán los datos o respuestas que pondrás.

Podrás retirarte de la evaluación en cualquier momento y podrás despejar tus dudas por medio de los evaluadores. En el caso de tener otra consulta sobre la investigación, podrás llamar o escribir a los responsables de la investigación; Carranza Sevilla Percy Omar (Teléfono: 984286776), Neira Marchan Segundo Silvio (Teléfono: 961765027).

***Obligatorio**

Soy estudiante universitario y acepto participar en este estudio, conociendo que puedo dejar de responder cuando lo considere pertinente *

Si

Anexo 6 : Cuadro comparativo de las traducciones

INGLES ORIGINAL	Español	INGLES 2
HAPPINESS	FELICIDAD	HAPPINESS
I feel...	Me siento...	I feel...
<ul style="list-style-type: none"> • Happy • Pleased • Glad • Cheerful 	<ul style="list-style-type: none"> • Feliz • Satisfecho (a) • Complacido (a) • Contento (a) 	<ul style="list-style-type: none"> • Happy • Satisfied • Pleased • Content
VITALITY	VITALIDAD	VITALITY
I feel...	Me siento...	I feel
<ul style="list-style-type: none"> • Energetic • Lively • Vigorous • Active 	<ul style="list-style-type: none"> • Energético(a) • Lleno(a) de vida • Vigoroso(a) • Activo(a) 	<ul style="list-style-type: none"> • Energetic • Full of life • Vigorous • Active
CALMNESS	CALMA	CALM
I feel...	Me siento...	I feel
<ul style="list-style-type: none"> • Calm • Peaceful • Relaxed • At ease 	<ul style="list-style-type: none"> • Calmado(a) • En paz • Relajado(a) • A gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • Calmed • At peace • Relaxed • Comfortable
OPTIMISM	OPTIMISMO	OPTIMISM
<ul style="list-style-type: none"> • I'm optimistic • I hope for the best • I expect good things to happen • I'm positive about my plans • I believe things will work out in the end 	<ul style="list-style-type: none"> • Soy optimista • Espero lo mejor • Espero que sucedan cosas buenas • Soy positivo(a) respecto a mis planes • Creo que las cosas funcionarán al final 	<ul style="list-style-type: none"> • I'm optimistic • I hope for the best • I hope good things happen • I'm positive about my plans • I believe things will work out in the end

INVOLVEMENT

my ACTIVITIES (e.g. work/study, free time), I feel...

- Completely involved
- Absorbed by what I'm doing
- Fully engaged
- In tune with what I do

COMPROMISO

En mis ACTIVIDADES (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento...

- Completamente involucrado(a)
- Absorbido(a) por lo que estoy haciendo
- Totalmente comprometido(a)
- En sintonía con lo que hago

COMMITMENT

In my ACTIVITIES (for instance: work/studies, leisure time), I feel...

- Completely involved
- Absorbed by what I'm doing
- Fully committed
- I'm in tune with what I do

SELF-AWARENESS

- I'm in touch with how I really feel inside
- I pay attention to what I think
- I am conscious of my thoughts as I think them
- I notice different sensations in my body

AUTOCONOCIMIENTO

- Soy consciente de cómo me siento realmente por dentro
- Presto atención a lo que pienso
- Soy consciente de mis pensamientos a medida que los elaboro
- Noto diferentes sensaciones en mi cuerpo

SELF-KNOWLEDGE

- I am aware of how I really feel inside
- I pay attention to what I think
- I am aware of my thoughts as I develop them
- I notice different sensations in my body

SELF-ACCEPTANCE

- I accept most aspects of myself
- I'm tolerant of my weaknesses
- I accept my thoughts and feelings
- I accept the mistakes I've made in the past

AUTO-ACEPTACIÓN

- Acepto la mayoría de los aspectos de mí mismo
- Soy tolerante con mis debilidades
- Acepto mis pensamientos y sentimientos
- Acepto los errores que he cometido en el pasado

SELF-ACCEPTANCE

- I accept most aspects of myself
- I am tolerant of my weaknesses
- I accept my thoughts and feelings
- I accept the mistakes I have made in the past

SELF-WORTH

- I really like myself
- I feel great about myself
- I respect myself a lot
- I have high regard for myself
- I know I'm a person of worth

AUTOESTIMA

- Realmente me gusto
- Me siento bien conmigo mismo(a)
- Me respeto mucho
- Tengo un gran respeto por mí mismo
- Sé que valgo mucho

SELF ESTEEM

- I really like myself
- I feel good about myself
- I respect myself a lot
- I have a great respect for myself
- I know I'm worth a lot

COMPETENCE

- I am highly effective at what I do
- I tend to perform very well
- I am confident in my ability to master new things
- I can accomplish what I attempt to do
- I can successfully complete difficult tasks
- I'm very good at overcoming challenges

COMPETENCIA

- Soy altamente efectivo(a) en lo que hago
- Tiendo a desempeñarme muy bien
- Confío en mi capacidad para dominar cosas nuevas
- Puedo lograr lo que intento hacer
- Puedo completar con éxito las tareas difíciles
- Soy muy bueno(a) enfrentando retos

COMPETENCE

- I am highly effective in what I do
- I tend to perform very well
- I trust in my ability to master new things
- I can achieve what I'm attempting to do
- I can successfully complete difficult tasks
- I am very good at facing challenges

DEVELOPMENT

I feel I am...

- Developing
- Expanding my horizons

DESARROLLO

Siento que estoy...

- Desarrollando
- Expandiendo mis horizontes

DEVELOPMENT

I feel that I am

- Developing myself
- Expanding my horizons

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| • Improving | • Mejorando | • Improving |
| • Advancing | • Avanzando | • Moving forward |
| • Enhancing my skills | • Mejorando mis habilidades | • Improving my skills |

PURPOSE

PROPÓSITO

PURPOSE

In my life, I have...

En mi vida, tengo...

In my life, I have

- A mission
- A clear idea of what I want
- A purpose
- A vision for my life
- Something I aspire to

- Una misión
- Una idea clara de lo que quiero
- Un propósito
- Una visión para mi vida
- Algo a lo que aspiro

- A mission
- A clear idea of what I want
- One purpose
- A vision for my life
- Something I aspire to

SIGNIFICANCE

SIGNIFICADO

MEANING

WHAT I DO in my life is...

Lo que hago en mi vida

What I do in my life

- Worthwhile
- Important
- Meaningful
- Rewarding
- Relevant

- Vale la pena
- Es importante
- Es significativo
- Es gratificante
- Es relevante

- Is worth it
- Is important
- Is significant
- Is rewarding
- Is relevant

CONGRUENCE

CONGRUENCIA

CONGRUENCE

- I base my decisions on my true values

- Mis decisiones tienen como base valores reales

- My decisions are based on real values

- I decide what to do based on what I really care about

- Decido lo que tengo que hacer según lo que realmente me importa

I decide what I have to do according to what really matters to me

- What I do is consistent with what I believe I should do

- Lo que hago es consistente con lo que pienso que debo hacer

- What I do is consistent with what I think I should do

- | | | |
|--|--|--|
| • I'm true to myself when I make a decision | • Soy sincero(a) conmigo mismo(a) cuando tomo una decisión | • I am honest with myself when I make a decision |
| • My actions are congruent with how I see myself | • Mis acciones son congruentes con mi forma de ser | • My actions are congruent with my way of being |

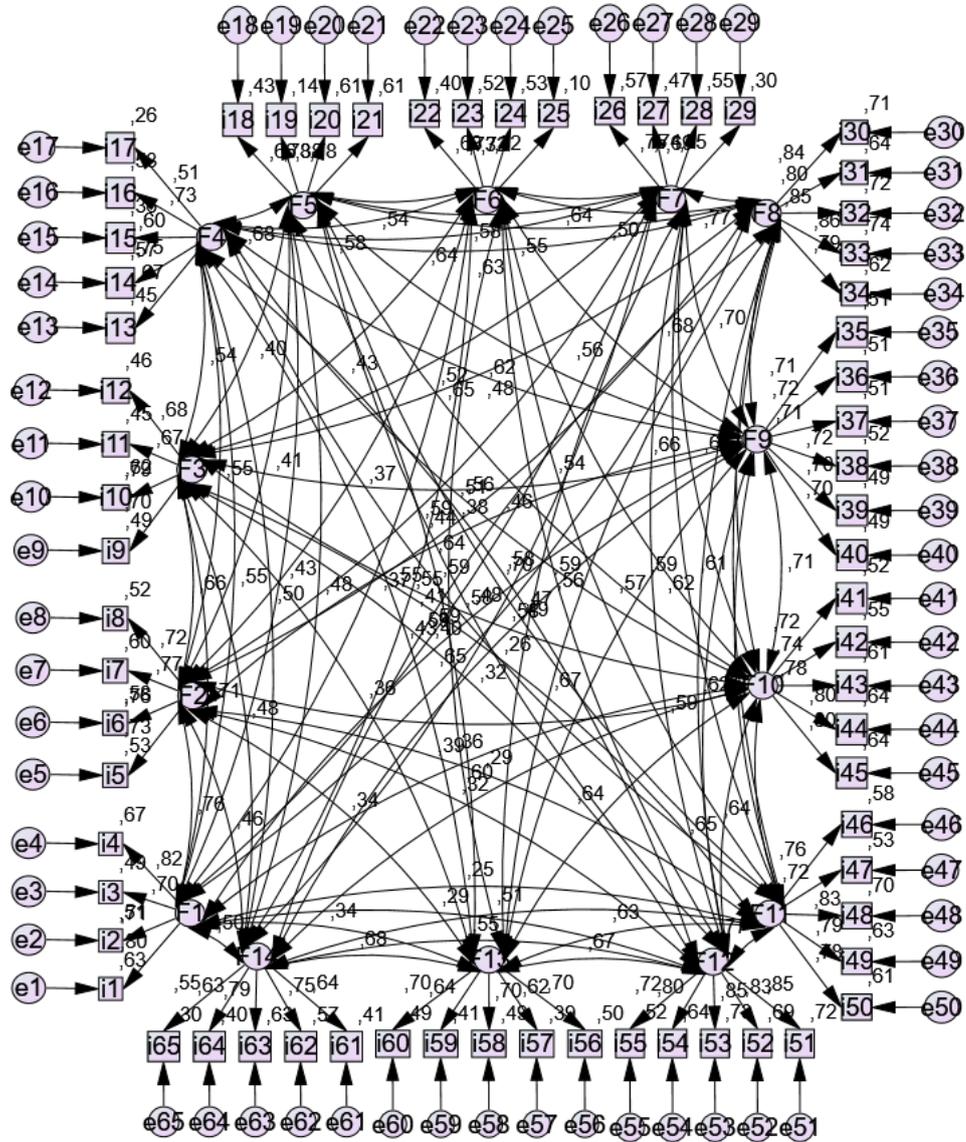
CONNECTION

CONEXIÓN

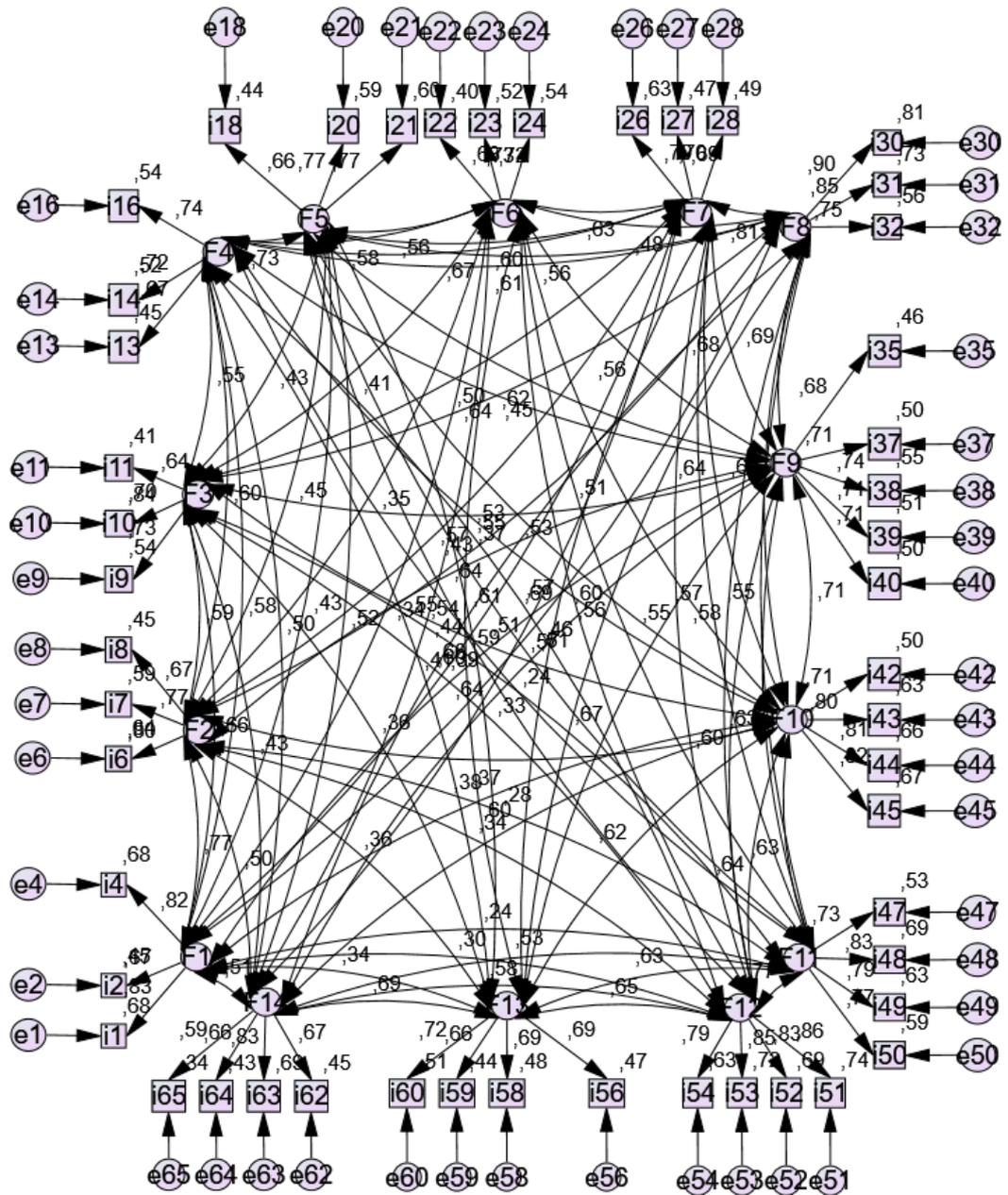
CONNECTION

-
- | | | |
|--|---|--|
| • I feel a strong friendship with the people I regularly interact with | • Establezco un fuerte lazo de amistad con la gente con quien regularmente interactúo | • I establish a strong bond of friendship with people with whom I regularly interact |
| • I feel close and connected with the people around me | • Me siento conectado(a) y cercano a la gente que me rodea | • I feel connected and close to the people around me |
| • I feel appreciated | • Me siento estimado(a) | • I feel appreciated |
| • I really like the people in my life | • Me gusta la gente que está en mi vida | • I like the people who are in my life |
| • There are people who truly care about me | • Hay personas que realmente se preocupan por mí | • There are people who really care about me |

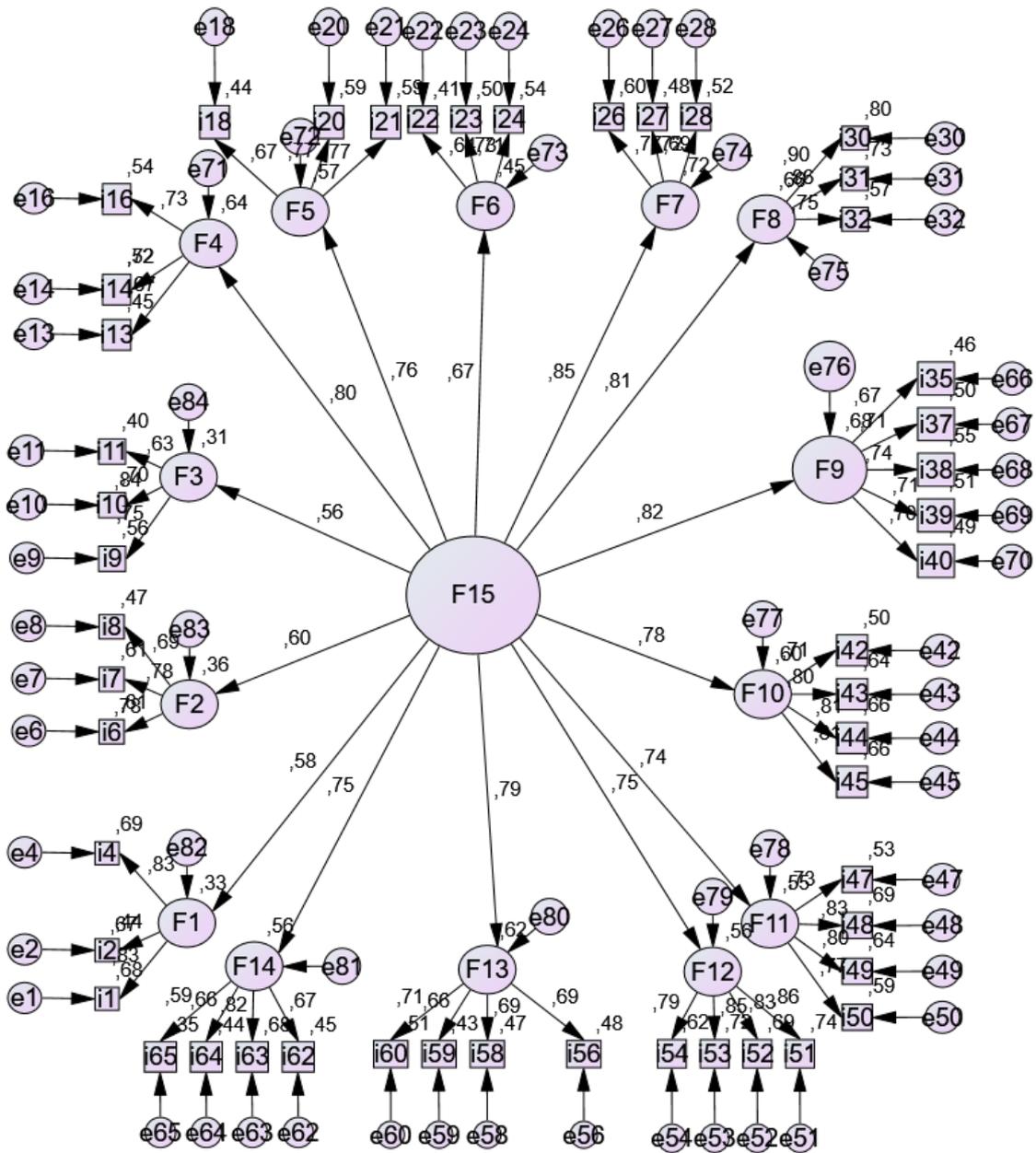
Anexo 7: Modelo con 14 factores correlacionados y 65 ítems



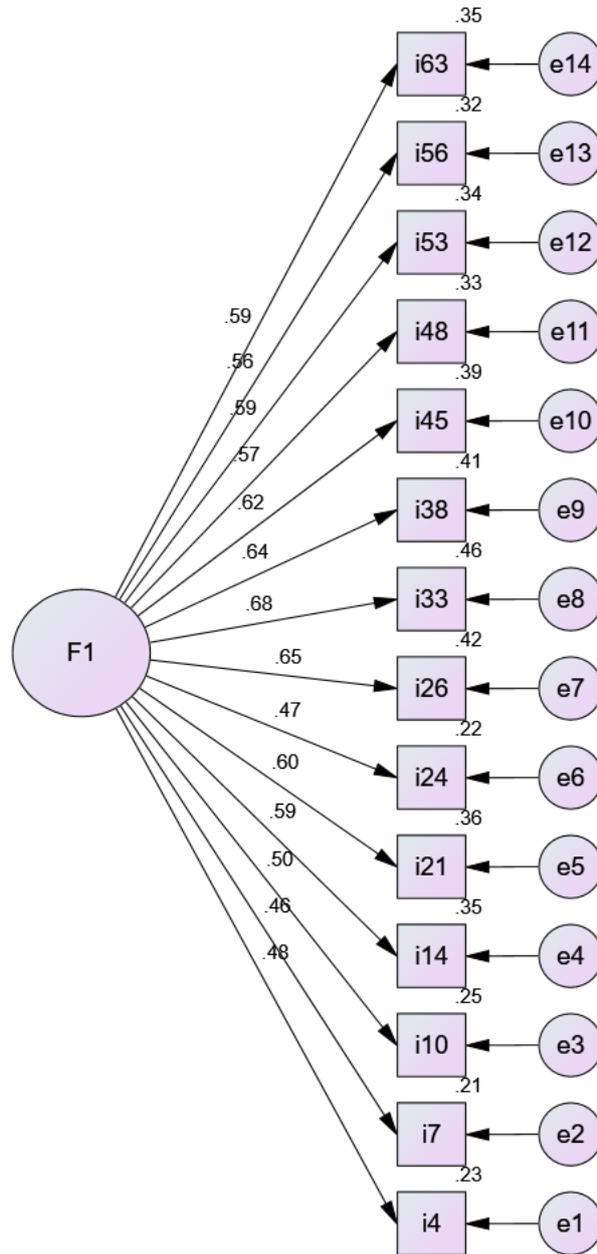
Anexo 8: Modelo con 14 factores correlacionados y 49 ítems



Anexo 9: Modelo de segundo orden



Anexo 10: Modelo factor general de 14 items



Anexo 11: cargas factoriales del modelo 14 factores correlacionados y 49 ítems

Cargas factoriales SGWB (Modelo 2)

Nº Item	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14
i1	.82													
i2	.67													
i4	.82													
i6		.80												
i7		.77												
i8		.67												
i9			.73											
i10			.84											
i11			.64											
i13				.67										
i14				.72										
i16				.74										
i18					.66									
i20					.77									
i21					.77									
i22						.63								
i23						.72								
i24						.73								
i26							.79							
i27							.69							
i28							.70							
i30								.90						
i31								.86						
i32								.75						
i35									.68					
i37									.71					
i38									.74					
i39									.71					
i40									.71					
i42										.71				
i43										.80				
i44										.81				
i45										.82				
i47											.73			
i48											.83			
i49											.79			

i50											.77			
i51													.86	
i52													.83	
i53													.85	
i54													.79	
i56													.69	
i58													.69	
i59													.66	
i60													.72	
i62														.67
i63														.83
i64														.66
i65														.59
PCF	.77	.75	.74	.71	.73	.69	.73	.84	.71	.78	.78	.83	.69	.69
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14
F1	--	.76	.66	.58	.43	.33	.51	.50	.40	.38	.23	.30	.33	.50
F2		--	.59	.59	.44	.34	.52	.52	.42	.37	.28	.34	.36	.49
F3			--	.55	.42	.40	.50	.44	.36	.39	.23	.32	.35	.42
F4				--	.73	.58	.67	.61	.64	.56	.59	.57	.55	.49
F5					--	.55	.59	.56	.61	.55	.59	.60	.60	.52
F6						--	.62	.48	.55	.50	.56	.46	.53	.43
F7							--	.81	.67	.64	.56	.65	.58	.56
F8								--	.68	.61	.55	.57	.59	.64
F9									--	.70	.63	.59	.67	.63
F10										--	.62	.63	.62	.60
F11											--	.77	.62	.52
F12												--	.65	.57
F13													--	.69
F14														--

Nota: PCP= promedio de cargas factoriales

Anexo 12: cargas factoriales del modelo de segundo orden

Cargas factoriales de la Escala de Bienestar General SGWB (Modelo de orden superior)

Nº Item	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
i1	.82													
i2	.66													
i4	.83													
i6		.78												
i7		.78												
i8		.69												
i9			.74											
i10			.83											
i11			.63											
i13				.67										
i14				.72										
i16				.73										
i18					.66									
i20					.77									
i21					.77									
i22						.64								
i23						.71								
i24						.73								
i26							.77							
i27							.70							
i28							.72							
i30								.90						
i31								.86						
i32								.75						
i35									.67					
i37									.70					
i38									.74					
i39									.71					
i40									.70					
i42										.71				
i43										.80				
i44										.81				
i45										.81				
i47											.72			
i48												.83		

Anexo 13: Pruebas de normalidad

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
D1	0.137	406	0.000
D2	0.133	406	0.000
D3	0.118	406	0.000
D4	0.134	406	0.000
D5	0.164	406	0.000
D6	0.127	406	0.000
D7	0.115	406	0.000
D8	0.189	406	0.000
D9	0.100	406	0.000
D10	0.115	406	0.000
D11	0.214	406	0.000
D12	0.227	406	0.000
D13	0.129	406	0.000
D14	0.130	406	0.000
TOTAL_BAREMOS	0.073	406	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Anexo 14

Estadísticos de prueba^a

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14	TOTAL _BARE MOS
U de Mann-Whitney	16658.5	15290.5	15590.5	15224.5	15513.0	14599.5	16663.0	15841.5	16409.0	16132.0	15890.0	14374.0	15389.0	14937.5	16005.5
W de Wilcoxon	59144.5	57776.5	58076.5	21894.5	22183.0	57085.5	59149.0	22511.5	58895.0	22802.0	22560.0	21044.0	22059.0	21607.5	22675.5
Z	-0.070	-1.366	-1.079	-1.435	-1.161	-2.028	-0.066	-0.863	-0.305	-0.572	-0.823	-2.322	-1.273	-1.701	-0.682
Sig. asintótica (bilateral)	0.944	0.172	0.280	0.151	0.246	0.043	0.947	0.388	0.760	0.568	0.410	0.020	0.203	0.089	0.495

a. Variable de agrupación: SEXO f1_m2

Anexo 15: Baremos y percentiles

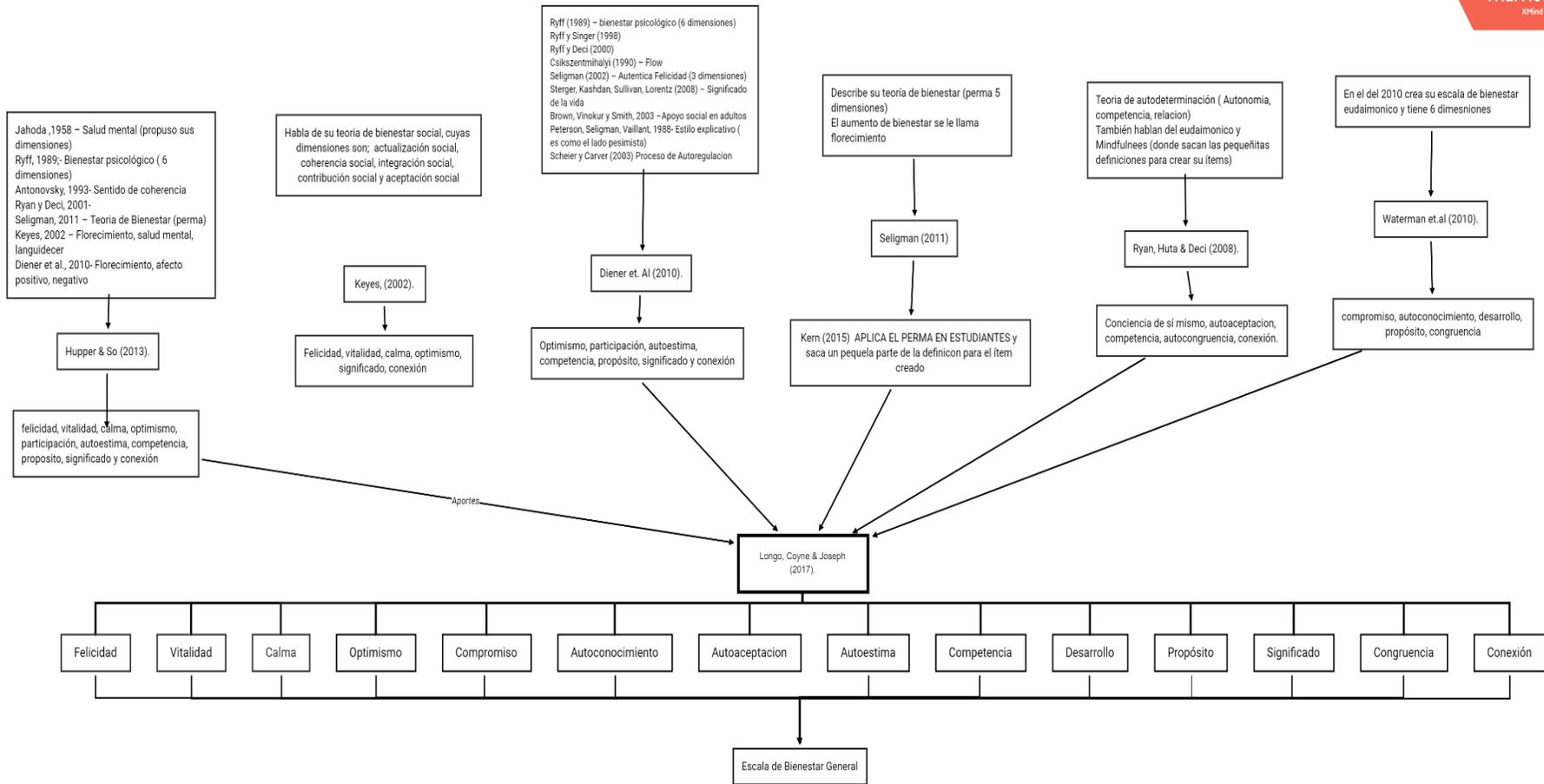
Percentiles	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14	TOTAL_BAREMOS
1	5	4-5	4	5-6	6	7	6	5	11-12	8-10	8-11	8-9	9	9	124-143
2	6	6		7	7		7	6	13	11	12	10-11	10	10	144-152
3			5	8	8	8		7	14	12	13	12	11		153-156
4	7	7					8		15			13	12	11	157-159
5					9	9		8	16		14	14			160-161
6	8		6	9				9					13	12	162-164
7										13				13	165-167
8		8	7						17						168-170
9							9	10		14	15	15	14	14	171
10				10		10									172
11			8		10										173-175
12									18						176-177
13	9	9										16			
14								11							178
15										15	16				179
16							10								181
17				11		11							15	15	182
18															
19			9												183
20															184
21		10			11			12							185-186
22	10								19						187
23															188
24															
25														16	189
26							11			16			16		190
27															
28				12							17				191
29			10									17			
30	11				12										192
31															193
32						12			20						194-195
33															196
34		11													
35															197
36															198
37											18	18			
38								13							

85						15									
86															225-226
87									15						
88															
89			15												227
90										25					228
91	15														
92															229
93				15											230
94															231
95															232-233
96															234-235
97															236-237
98															238-240
99															241
Media	11	11	11	12	12	12	12	13	21	17	18	18	17	17	203
Desviación estándar	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	24

Estadísticos

		TOTAL_BAREMOS	
Mínimo		91	
Máximo		245	
Percentiles	20	184	
	40	200	
	60	213	
	80	223	

Anexo 16: Grafico de la influencia teórica



Anexo 17: Escala original en ingles

13

Section 4

Final scales

Instructions: Below you'll find several statements about your experiences. Please indicate how true each statement is regarding the EXPERIENCES IN YOUR LIFE OVERALL. There are no right or wrong answers. Please, choose the answer that best reflects your experience rather than what you think your experience should be.

Happiness

I feel...

- Happy
- Pleased
- Glad
- Cheerful

Vitality

I feel...

- Energetic
- Lively
- Vigorous
- Active

Calmness

I feel...

- Calm
- Peaceful
- Relaxed
- At ease

Optimism

- I'm optimistic
- I hope for the best
- I expect good things to happen
- I'm positive about my plans
- I believe things will work out in the end

Involvement

In my ACTIVITIES (e.g. work/study, free time), I feel...

- Completely involved
- Absorbed by what I'm doing
- Fully engaged
- In tune with what I do

Self-awareness

- I'm in touch with how I really feel inside
- I pay attention to what I think
- I am conscious of my thoughts as I think them
- I notice different sensations in my body

Self-acceptance

- I accept most aspects of myself
- I'm tolerant of my weaknesses
- I accept my thoughts and feelings
- I accept the mistakes I've made in the past

Self-worth

- I really like myself
- I feel great about myself
- I respect myself a lot
- I have high regard for myself
- I know I'm a person of worth

Competence

- I am highly effective at what I do
- I tend to perform very well
- I am confident in my ability to master new things
- I can accomplish what I attempt to do
- I can successfully complete difficult tasks
- I'm very good at overcoming challenges

Development

I feel I am...

- Developing
- Expanding my horizons
- Improving
- Advancing
- Enhancing my skills

Purpose

In my life, I have...

- A mission
- A clear idea of what I want
- A purpose
- A vision for my life
- Something I aspire to

Significance

WHAT I DO in my life is...

- Worthwhile
- Important
- Meaningful
- Rewarding
- Relevant

Congruence

- I base my decisions on my true values
- I decide what to do based on what I really care about
- What I do is consistent with what I believe I should do
- I'm true to myself when I make a decision
- My actions are congruent with how I see myself

Connection

- I feel a strong friendship with the people I regularly interact with
- I feel close and connected with the people around me
- I feel appreciated
- I really like the people in my life
- There are people who truly care about me

Anexo 18: Escala inicial en español

Escala de Bienestar General

Edad: _____ Sexo: _____ Carrera: _____ Ciclo: _____

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará varias declaraciones sobre experiencias. Indique qué tan cierta es cada afirmación con respecto a las EXPERIENCIAS EN SU VIDA EN GENERAL. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, elija la respuesta que mejor refleje su experiencia en lugar de lo que cree que debería ser su experiencia.

OPCIONES DE RESPUESTA:

- 1 = Nada cierto
- 2 = Un poco cierto
- 3 = Algo cierto
- 4 = Mayormente cierto
- 5 = Muy cierto

FELICIDAD: Me siento...						
1	Feliz	1	2	3	4	5
2	Satisfecho(a)	1	2	3	4	5
3	Complacido(a)	1	2	3	4	5
4	Contento(a)	1	2	3	4	5
VITALIDAD: Me siento...						
5	Energético(a)	1	2	3	4	5
6	Lleno(a) de vida	1	2	3	4	5
7	Vigoroso(a)	1	2	3	4	5
8	Activo(a)	1	2	3	4	5
CALMA: Me siento...						
9	Calmado(a)	1	2	3	4	5
10	En paz	1	2	3	4	5
11	Relajado(a)	1	2	3	4	5

12	A gusto	1	2	3	4	5
OPTIMISMO						
13	Soy optimista	1	2	3	4	5
14	Espero lo mejor	1	2	3	4	5
15	Espero que sucedan cosas buenas	1	2	3	4	5
16	Soy positivo(a) respecto a mis planes	1	2	3	4	5
17	Creo que las cosas funcionarán al final	1	2	3	4	5
COMPROMISO: En mis ACTIVIDADES (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento...						
18	Completamente involucrado(a)	1	2	3	4	5
19	Absorbido(a) por lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
20	Totalmente comprometido(a)	1	2	3	4	5
21	En sintonía con lo que hago	1	2	3	4	5
AUTOCONOCIMIENTO						
22	Soy consciente de cómo me siento realmente por dentro	1	2	3	4	5
23	Presto atención a lo que pienso	1	2	3	4	5
24	Soy consciente de mis pensamientos a medida que los elaboro	1	2	3	4	5
25	Noto diferentes sensaciones en mi cuerpo	1	2	3	4	5
AUTO-ACEPTACIÓN						
26	Acepto la mayoría de los aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5
27	Soy tolerante con mis debilidades	1	2	3	4	5
28	Acepto mis pensamientos y sentimientos	1	2	3	4	5
29	Acepto los errores que he cometido en el pasado	1	2	3	4	5
AUTOESTIMA						
30	Realmente me gusto	1	2	3	4	5
31	Me siento bien conmigo mismo(a)	1	2	3	4	5
32	Me respeto mucho	1	2	3	4	5
33	Tengo un gran respeto por mí mismo	1	2	3	4	5
34	Sé que valgo mucho	1	2	3	4	5
COMPETENCIA						
35	Soy altamente efectivo(a) en lo que hago	1	2	3	4	5
36	Tiendo a desempeñarme muy bien	1	2	3	4	5
37	Confío en mi capacidad para dominar cosas nuevas	1	2	3	4	5
38	Puedo lograr lo que intento hacer	1	2	3	4	5
39	Puedo completar con éxito las tareas difíciles	1	2	3	4	5

40	Soy muy bueno(a) enfrentando retos	1	2	3	4	5
DESARROLLO: Siento que estoy...						
41	Desarrollándome	1	2	3	4	5
42	Expandiendo mis horizontes	1	2	3	4	5
43	Mejorando	1	2	3	4	5
44	Avanzando	1	2	3	4	5
45	Mejorando mis habilidades	1	2	3	4	5
PROPÓSITO: En mi vida, tengo...						
46	Una misión	1	2	3	4	5
47	Una idea clara de lo que quiero	1	2	3	4	5
48	Un propósito	1	2	3	4	5
49	Una visión para mi vida.	1	2	3	4	5
50	Algo a lo que aspiro	1	2	3	4	5
SIGNIFICADO: Lo que hago en mi vida...						
51	Vale la pena	1	2	3	4	5
52	Es importante	1	2	3	4	5
53	Es significativo	1	2	3	4	5
54	Es gratificante	1	2	3	4	5
55	Es relevante	1	2	3	4	5
CONGRUENCIA						
56	Mis decisiones tienen como base valores reales	1	2	3	4	5
57	Decido lo que tengo que hacer según lo que realmente me importa	1	2	3	4	5
58	Lo que hago es consistente con lo que pienso que debo hacer	1	2	3	4	5
59	Soy sincero(a) conmigo mismo(a) cuando tomo una decisión	1	2	3	4	5
60	Mis acciones son congruentes con mi forma de ser	1	2	3	4	5
CONEXIÓN						
61	Establezco un fuerte lazo de amistad con la gente con quien regularmente interactúo	1	2	3	4	5
62	Me siento conectado(a) y cercano a la gente que me rodea	1	2	3	4	5
63	Me siento estimado(a)	1	2	3	4	5
64	Me gusta la gente que está en mi vida	1	2	3	4	5
65	Hay personas que realmente se preocupan por mí	1	2	3	4	5

Anexo 19: Escala final en español

Escala de Bienestar General

Edad: _____ Sexo: _____ Carrera: _____ Ciclo: _____

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará varias declaraciones sobre experiencias. Indique qué tan cierta es cada afirmación con respecto a las EXPERIENCIAS EN SU VIDA EN GENERAL. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, elija la respuesta que mejor refleje su experiencia en lugar de lo que cree que debería ser su experiencia.

OPCIONES DE RESPUESTA:

- 1 = Nada cierto
- 2 = Un poco cierto
- 3 = Algo cierto
- 4 = Mayormente cierto
- 5 = Muy cierto

FELICIDAD: Me siento...					
Feliz	1	2	3	4	5
Satisfecho(a)	1	2	3	4	5
Contento(a)	1	2	3	4	5
VITALIDAD: Me siento...					
Lleno(a) de vida	1	2	3	4	5
Vigoroso(a)	1	2	3	4	5
Activo(a)	1	2	3	4	5
CALMA: Me siento...					
Calmado(a)	1	2	3	4	5
En paz	1	2	3	4	5
Relajado(a)	1	2	3	4	5
OPTIMISMO					
Soy optimista	1	2	3	4	5

Espero lo mejor	1	2	3	4	5
Soy positivo(a) respecto a mis planes	1	2	3	4	5
Creo que las cosas funcionarán al final	1	2	3	4	5
COMPROMISO: En mis ACTIVIDADES (por ejemplo, trabajo / estudio, tiempo libre), me siento...					
Completamente involucrado(a)	1	2	3	4	5
Totalmente comprometido(a)	1	2	3	4	5
En sintonía con lo que hago	1	2	3	4	5
AUTOCONOCIMIENTO					
Soy consciente de cómo me siento realmente por dentro	1	2	3	4	5
Presto atención a lo que pienso	1	2	3	4	5
Soy consciente de mis pensamientos a medida que los elaboro	1	2	3	4	5
AUTO-ACEPTACIÓN					
Acepto la mayoría de los aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5
Soy tolerante con mis debilidades	1	2	3	4	5
Acepto mis pensamientos y sentimientos	1	2	3	4	5
AUTOESTIMA					
Realmente me gusta	1	2	3	4	5
Me siento bien conmigo mismo(a)	1	2	3	4	5
Me respeto mucho	1	2	3	4	5
COMPETENCIA					
Soy altamente efectivo(a) en lo que hago	1	2	3	4	5
Confío en mi capacidad para dominar cosas nuevas	1	2	3	4	5
Puedo lograr lo que intento hacer	1	2	3	4	5
Puedo completar con éxito las tareas difíciles	1	2	3	4	5
Soy muy bueno(a) enfrentando retos	1	2	3	4	5
DESARROLLO: Siento que estoy...					
Expandiendo mis horizontes	1	2	3	4	5
Mejorando	1	2	3	4	5
Avanzando	1	2	3	4	5
Mejorando mis habilidades	1	2	3	4	5
PROPÓSITO: En mi vida, tengo...					
Una idea clara de lo que quiero	1	2	3	4	5
Un propósito	1	2	3	4	5

Una visión para mi vida.	1	2	3	4	5
Algo a lo que aspiro	1	2	3	4	5
SIGNIFICADO: Lo que hago en mi vida...					
Vale la pena	1	2	3	4	5
Es importante	1	2	3	4	5
Es significativo	1	2	3	4	5
Es gratificante	1	2	3	4	5
CONGRUENCIA					
Mis decisiones tienen como base valores reales	1	2	3	4	5
Lo que hago es consistente con lo que pienso que debo hacer	1	2	3	4	5
Soy sincero(a) conmigo mismo(a) cuando tomo una decisión	1	2	3	4	5
Mis acciones son congruentes con mi forma de ser	1	2	3	4	5
CONEXIÓN					
Me siento conectado(a) y cercano a la gente que me rodea	1	2	3	4	5
Me siento estimado(a)	1	2	3	4	5
Me gusta la gente que está en mi vida	1	2	3	4	5
Hay personas que realmente se preocupan por mí	1	2	3	4	5