

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE PRIMERO Y SEGUNDO
AÑO QUE TIENEN MASCOTAS COMPARADO CON ESTUDIANTES QUE NO TIENEN."**

TESIS DE GRADO

MARLYN CRISTINA MARTINEZ GIRON
CARNET 12258-09

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, FEBRERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE PRIMERO Y SEGUNDO
AÑO QUE TIENEN MASCOTAS COMPARADO CON ESTUDIANTES QUE NO TIENEN."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

MARLYN CRISTINA MARTINEZ GIRON

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, FEBRERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR:	P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA:	DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN:	ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:	LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL:	LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA:	MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO:	MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA:	MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA:	MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. EDNA KARINA VAQUERANO MARTINEZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. INGRID LORENA AMBROSY VELARDE

Guatemala, noviembre del 2015


**Señores y señoras
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar**

Estimados Señores y señoras

Atentamente les saludo, me dirijo a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis titulado "**Bienestar Psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen**". Realizado por la alumna Marlyn Cristina Martínez Girón con número de Carne 1225809, para optar al título de Licenciado de Psicología Clínica.

Asesore y revise el presente documento, por lo que considero que cumple con los requisitos solicitados por la Facultad para su aprobación, por lo que de la manera más respetuosa solicito le sea asignado revisor(a) final

Agradeciendo la atención, me despido


Dra. Edna Karina Vaquerano Martínez
Código de catedrática 13849



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 051321-2016

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARLYN CRISTINA MARTINEZ GIRON, Carnet 12258-09 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05632-2016 de fecha 18 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO QUE TIENEN MASCOTAS COMPARADO CON ESTUDIANTES QUE NO TIENEN."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 16 días del mes de febrero del año 2016.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Expreso mi eterno agradecimiento a Dios, por brindarme la sabiduría y la paciencia para llegar a este maravilloso triunfo en mi vida académica.

A MIS PADRES

Por ser mi mayor apoyo y motivación durante estos años de estudio, por confiar en mí y mostrarme cada día su amor incondicional.

A MI HERMANO

Por ser un ejemplo en mi vida y una de las personas que más admiro, por su sabiduría y paciencia.

A MIS FAMILIARES

Agradezco a mis abuelitos por todo su cariño y apoyo, especialmente a mi abuelito por ser licenciado en psicología y ser mi motivación para estudiar esta hermosa carrera, a mis tíos Danilo y Zaira por verme crecer académica y emocionalmente durante estos años, por tanto, amor, apoyo y cariño que me demuestran cada día.

A MI MEJOR AMIGO

Por crecer juntos y aprender que la vida con alguien que te escuche, te comprenda y te amé por quien eres siempre será mejor.

A TI

Por amarme como pensé que no se podía amar.

A TODAS LAS PERSONAS QUE HICIERON POSIBLE LA REALIZACION DE ESTE PROYECTO DE TESIS

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a un ser humano que en cuatro años de mi vida paso a ser más que mi psiquiatra a ser mi confidente, mi maestro, mentor, y por sobre todo mi amigo.

Un hombre cuyos logros tanto académicos como humanos son grandísimos.

Recuerdo haberlo conocido un día cualquiera, uno de esos días de desesperación y dolor con los que solía convivir. Llegue con la única seguridad de estar perdida, y este ser humano de ojos cálidos me dio la bienvenida sin palabras, y es que estar cerca del Dr. Rodolfo Kepfer como lo sabrán los que tienen la dicha de conocerlo, es sentirse así. Bienvenido, aceptado, sin necesidad de decirlo.

Como estudiante de psicología clínica puedo decir que es inteligente, sabio y de las personas que más he llegado a admirar.

Como persona puedo decir que es lo que la mayoría podríamos ser y deberíamos, ya que este hombre es un ejemplo de humildad y perseverancia.

Me enseñó como perdonar a la vida y volver a amarla porque si bien no todos los días son buenos, siempre va haber algo que hace que valgan la pena vivirlos.

ÍNDICE

Contenido

I Introducción	11
1.1 Bienestar psicológico	25
1.1.1 Mascota.....	30
1.1.2 Beneficios de tener mascotas	31
1.1.3 Bienestar Psicológico de tener mascotas.....	32
1.1.4 Estudiante	33
1.1.5 Estudiante de psicología	29
II Planteamiento del problema.....	37
2.1 Objetivos	38
2.1.1 Objetivo General	38
2.1.2 Objetivos Específicos	38
2.2 Hipótesis de la Investigación	38
2.3 Variables	38
2.4 Definición conceptual	39
2.4.1 Definición operacional	40
2.4.2 Alcances y límites.....	41
2.5 Aportes	41
III Método	42
3.1 Sujetos	42
3.2 Instrumento	42
3.3 Procedimiento	45
3.4 Diseño	46
3.5 Metodología estadística.....	46
IV Presentación de Resultados	48
V Discusión de Resultados	58

VI Conclusiones	63
VII Recomendaciones	64
VIII Referencias Bibliográficas.....	65
IX Anexos	74

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de psicología clínica y/o industrial-organizacional de primer y segundo año del campus central de la Universidad Rafael Landívar, que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen. La muestra fue de 70 sujetos comprendidos en las edades de 18 años en adelante. La investigación fue de tipo cuantitativo, se utilizó como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Para el análisis de datos se utilizaron las medidas de tendencia central y la prueba t de Student. Los resultados indican que los estudiantes con mascota obtuvieron 181.52 puntos, frente a 174.55 de estudiantes sin mascota, lo que determina que los primeros presentan un nivel de bienestar psicológico mayor a los segundos; no obstante, al aplicar la prueba t de Student estos datos no son estadísticamente significativos. Se recomienda abordar el tema de bienestar psicológico y la influencia positiva que las mascotas aportan al mismo, dentro del pensum de estudios de los futuros profesionales de Psicología, ya que es un contenido esencial en la atención a pacientes.

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es un concepto que nació en Estados Unidos en la década de los ochenta. Los estudios sobre el tema inician hace casi 50 años, siendo la psicóloga Carol Ryff una de las mayores exponentes, quien considera que el tema es de gran importancia para un desarrollo humano pleno.

Oramas, Santana y Vergara (2006) señalan que el bienestar psicológico es un elemento crucial en la vida humana, para que la persona pueda disfrutar de una salud mental satisfactoria y así alcanzar un desenvolvimiento adecuado en las diversas áreas de desarrollo intrapersonal e interpersonalmente. El concepto inicial de bienestar psicológico, se percibía como relacionado directamente a la satisfacción reflejada en la apariencia física, éxito económico, intelectual o social. Gradualmente el concepto ha sido utilizado como herramienta de estudio.

El bienestar psicológico es reconocido como la prevalencia de actitudes positivas, así como un balance adecuado en los sentimientos humanos de satisfacción. Para comprender de manera concreta la formación de bienestar psicológico diversos autores han señalado varios factores que podrían constituir el concepto de bienestar psicológico, basándose en los planteados por Ryff y Singer (2006) quienes señalaron seis características humanas generales que continúan siendo la base para el concepto de bienestar psicológico: auto aceptación, relaciones sociales positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno; las cuales deben permanecer presentes de manera equilibrada en la vida de cualquier ser humano.

Barwais (2011) por su parte menciona que el bienestar psicológico debe entenderse como una fusión adecuada de seis factores que interactúan constantemente: la búsqueda continua del bienestar, balance de los atributos propios, afecto positivo o satisfacción de la vida, comportamiento pro social, desarrollo en dimensiones múltiples y optimización personal.

Diener (2009), agrega al concepto de bienestar psicológico; la mediación de una constante evaluación general de la propia calidad de vida. Su concepto ha sido capturado en tres componentes: una evaluación cognitiva de que la vida

propia ha sido buena (satisfacción en la vida), experimentar niveles positivos de emociones placenteras y niveles relativamente bajos de estados emocionales negativos.

Desde estas perspectivas, el bienestar psicológico está intrínsecamente relacionado con la satisfacción humana; sin embargo, no permanece inerte, puede ser afectado por diversos factores, entre ellos la socialización, la cual se manifiesta con los humanos o con otras especies vivas.

Entre los elementos que se consideran pueden ofrecer mayor bienestar psicológico, se encuentran las actividades al aire libre, deporte, arte, e inclusive la compañía de mascotas. Es en ese sentido, varios autores han investigado sobre la importancia del vínculo del ser humano con los animales. Paris (2013) menciona que tener una mascota en casa, puede proporcionar bienestar a las personas diversos beneficios que pueden ser físicos, emocionales y sociales. Las mascotas ayudan a las personas, principalmente niños, a socializar, brindan compañía, alegría y responsabilidad para sus dueños. Acariciarlos disminuye el estrés, sentimientos negativos e incluso el riesgo de un evento cardiovascular, sin embargo, estos y otros beneficios se manifiestan en relación a factores personales, culturales, sociales y ambientales. Una persona puede obtener bienestar en su vida al tener una mascota mientras otra no, dependiendo de los factores mencionados.

Una investigación realizada por la organización Eco animal (2009), en su sitio de internet, menciona que las personas con mascotas manifiestan constantemente sentirse satisfechas por tener la compañía de un animal en casa, es por esto que la popularidad de las mascotas trasciende a más de la mitad de hogares en los países latinoamericanos, pues solo en Argentina más del 65% de la población tiene al menos una mascota en casa. De acuerdo a estas cifras, la mayoría de personas han recibido a su mascota como un regalo, seguido por personas que han comprado a su propia mascota; indiferentemente del caso, más del 50% de las personas con mascotas refieren tenerlos por la compañía que brindan y los sentimientos agradables que les provocan. Estos datos demuestran algunos de los beneficios que las mascotas pueden tener para

la vida de las personas, siendo los principales de carácter psicológico: emociones, sentimientos y comportamientos agradables.

Por lo anteriormente expuesto, el objetivo principal de la presente investigación es identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de psicología que tienen mascotas en su hogar comparado con los que no los tienen.

Para contextualizar el tema, se presentan antecedentes nacionales e internacionales, en ese orden, relacionados con el bienestar psicológico, con animales u otras poblaciones.

Belfield (2015) tuvo como objetivo de estudio, determinar el bienestar psicológico de las madres de niños en edad preescolar. La muestra estuvo conformada por 40 madres de niños de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. Como instrumento se utilizó la escala de Bienestar Psicológico (BIEP-A) de Martina Casullo que consiste en 13 preguntas diseñadas para evaluar cuatro aspectos específicos del bienestar psicológico: control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales y proyectos de vida. Los resultados indicaron que un porcentaje alto de las madres se encuentran satisfechas con su vida y se sienten capaces de planear y controlar su entorno. Respecto a los indicadores, proyectos y aceptación de sí mismas los puntajes fueron los más bajos, esto puede ser un referente a la etapa de la vida en que están viviendo, en donde tienen que dedicarse al cuidado de los niños, por lo que sus expectativas personales deben ser aplazadas. Por el contrario, los indicadores control de situaciones, aceptación de sí mismo y vínculos sociales evidenciaron los puntajes más altos, lo que muestra la importancia que le dan a poder manejar los contextos sociales y a establecer vínculos. El indicador situación laboral no mostró ninguna diferencia importante. Las conclusiones evidencian que el bienestar psicológico de estas mujeres se encuentra en un promedio y promedio alto, mostrando que un 70% de la población denota estos resultados. La autora recomendó profundizar en el tema relacionado con la situación laboral de la madre y el bienestar psicológico que presentan en esta área.

Reyna (2015) en su investigación determinó el nivel de bienestar psicológico y auto concepto en las mujeres que practican fútbol a través de las pruebas: Escala de Bienestar Psicológico E.B.P. y el Test de Auto concepto Forma AF-5. El estudio se llevó a cabo con 56 mujeres integrantes de los diferentes clubes de la Asociación de fútbol, categoría femenina del municipio de Salcajá, Quetzaltenango; comprendidas en las edades de 15 y 40 años. El estudio fue descriptivo estadístico. Se concluyó que el bienestar psicológico y el auto concepto se encuentran en un rango normal, el área afectada del bienestar es la de relaciones con la pareja y la dimensión familiar en el auto concepto, además se estableció la baja influencia del factor social en la práctica de este deporte. La principal recomendación de la investigadora es que, el bienestar psicológico y auto concepto en niveles sanos, es esencial en las mujeres deportistas, porque esto les permite tener un panorama global del estado de ánimo que poseen; por ello es importante que se identifiquen los mismos, para tener pautas que permitan controlar las situaciones tensionales y evitar el incremento de problemas que puedan terminar en patologías.

Asimismo, Guerra, (2014) tuvo como objetivo general analizar el nivel de Bienestar Psicológico de los enfermeros y médicos que tratan a pacientes con cáncer en el Instituto de Cancerología, INCAN. Algunos de los objetivos específicos incluyeron: describir la auto aceptación que tienen estas personas, conocer la autonomía de los sujetos en su vida, evaluar los propósitos en la vida que cada uno de los sujetos tiene, entre otros, que conllevan al bienestar psicológico. Aplicó una encuesta de 39 preguntas basada en el Escala de Bienestar Psicológico de Riff a 150 personas, entre enfermeros y médicos, ampliada con una entrevista semi-estructurada de 30 preguntas, variando según las respuestas de los 8 entrevistados. Como resultado se determinó que el bienestar psicológico es un conjunto de cualidades, que las personas muchas veces por su tipo de trabajo, olvidan o desvalorizan, pero aumentan y alimentan otras cualidades que deberían balancear para un integro bienestar psicológico. Se recomendó a los médicos y enfermeros buscar ayuda profesional en momentos de poca tolerancia, estrés, y baja autoestima que se presentan en la institución.

Salvador y Salvador (2014) tuvieron como objetivo investigar el nivel de bienestar psicológico en 100 estudiantes, comprendidos entre las edades de 17 a 40 años usuarios de las redes sociales de un Colegio ubicado en la zona 18 de la capital. La investigación fue de tipo descriptiva, aplicó la prueba Escala de Bienestar psicológico de Carol Ryff, los resultados informan que los jóvenes que poseen redes sociales presentan un alto nivel de bienestar psicológico, existe un nivel bajo respecto a bienestar en relaciones con la pareja, debido a que cada uno de ellos presenta dificultades de relacionamiento a causa de las redes sociales. Como conclusión el autor menciona que los estudiantes se identifican más con el bienestar laboral ya que el trabajo es considerado como un medio y valor fundamental en la familia de los estudiantes que viven en área rural. Como recomendación el autor propuso guiar a los jóvenes mediante charlas y actividades de crecimiento personal para mantener un nivel de bienestar psicológico alto.

De la misma manera, De León (2013) tuvo como objetivo para su investigación, analizar el Bienestar Psicológico de 8 ex pandilleros jóvenes adultos que asisten al grupo de apoyo Alianza Joven ubicada en la zona 18 de la capital. El enfoque de la investigación fue de tipo cuantitativa-cualitativa. Para la recaudación de la información, realizó un estudio de casos a través de una entrevista semi-estructurada. Para completar los resultados cualitativos, aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Los resultados informan que dos de ocho casos refirieron presentar mayor satisfacción en sus vidas desde que abandonaron la pandilla, cinco casos más se encuentran dentro del rango promedio, mostrando una percepción positiva hacia su situación actual y un último caso se coloca dentro del rango promedio bajo, evidenciando insatisfacción hacía su vida. Se recomendó que los participantes de este estudio siguieran acudiendo a los centros de apoyo tales como alianza joven donde pueden compartir experiencias junto a otros sujetos que decidieron abandonar las pandillas.

Vásquez (2013) tuvo como objetivo principal verificar el índice de bienestar psicológico percibido por mujeres adultas víctimas de algún tipo de violencia, las cuales asistieron a un grupo de autoayuda, en Panajachel, Sololá. Se realizó una comparación, antes de haber aplicado varias sesiones de un programa

específico y combinado de terapias alternativas, llamado Terapias para el Bienestar, para confirmar así, que esta es una terapia efectiva para aumentar los niveles de bienestar psicológico. Se utilizó la prueba Escala de Bienestar Psicológico aplicada en pre y pos test, para confrontar resultados, luego de la aplicación del programa de Terapias para el Bienestar. Los resultados evidenciaron que las terapias alternativas si producen cambios en la calidad de vida, ya que aumentaron el bienestar psicológico de las participantes. Se concluyó que las Terapias Alternativas influyen positivamente en la percepción del bienestar psicológico. Una de las principales recomendaciones en este estudio fue la sugerencia de implementar diferentes técnicas y herramientas de terapias alternativas dentro de sus programas de psicoterapia tanto individuales como grupales, ya que estos benefician el bienestar en general del paciente de una forma positiva y no confrontativa.

También Beneke (2012) tuvo como objetivo conocer si el ambiente puede influenciar en el bienestar psicológico, para lo cual investigó sobre el bienestar psicológico de 30 personas que trabajan en capillas funerarias alrededor de la Ciudad Capital de Guatemala, aplicando la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Los resultados obtenidos muestran resultados elevados en las áreas de bienestar subjetivo y material; por el contrario, en el bienestar de pareja se observa una baja afectando en la mayoría a las mujeres que laboran en las funerarias. Como conclusión se menciona que el promedio de Bienestar Psicológico del personal que labora en las capillas funerarias estudiadas se encuentra en un nivel Alto, con una media de 63.2, el 70% de los sujetos presentan un nivel de Bienestar Psicológico entre Promedio y muy Alto. Para finalizar Beneke recomienda mantenerse alerta para determinar si en algún momento el bajo nivel de bienestar en las relaciones de pareja de los empleados afecta su rendimiento laboral. Así como contar con servicios de atención psicológica disponible para los empleados que puedan llegar a necesitarlo o quieran hacer uso del mismo.

Luther (2012), profundizó sobre los cambios a corto plazo en sentimientos de tristeza e interacción social que percibe el personal de salud de un Hospital de la Ciudad de Guatemala, en los niños beneficiados del programa de mascotas terapéuticas. Para llevar a cabo la investigación elaboró una entrevista

semiestructurada, cuyas respuestas fueron analizadas por medio de un conjunto de matrices de indicadores para analizar desde una perspectiva fenomenológica. Concluyó que, de acuerdo a la percepción del personal de salud del Departamento de Pediatría, las visitas que realizó el Programa de Mascotas Terapeutas a las diversas salas favorecen cualitativamente a la interacción social y disminuyen las expresiones relacionadas a los sentimientos de tristeza a corto plazo que manifiestan los niños, posteriormente y los días subsiguientes a la actividad. Luther informa que los resultados obtenidos muestran que los pacientes que participaron en el Programa de Mascotas Terapeutas se vieron beneficiados aumentando su interacción social y disminuyendo los sentimientos de tristeza ocasionados por el ambiente hospitalario. Por tanto, recomendó desarrollar visitas o espacios únicamente para trabajar con los padres o familiares que acompañan al niño paciente, con el fin de ayudarlo a liberar el estrés y cansancio que puede producirle el acompañamiento a su familiar.

También Alvarado (2009) planteo como objetivo de su investigación conocer el bienestar psicológico general de 70 estudiantes de ambos sexos, del sexto ciclo de psicología clínica del Centro Universitario de Antigua Guatemala de la Universidad Mariano Gálvez, utilizando la escala de Bienestar Psicológico centrándose en las sub escalas del bienestar subjetivo, bienestar laboral, bienestar material y relaciones con la pareja afectiva. Las conclusiones informan que la muestra poseía en general un nivel de bienestar psicológico estable, el menor porcentaje fue obtenido por la sub escala de relaciones con la pareja (59%). Recomendó la aplicación del test de bienestar psicológico a todos los estudiantes de los demás ciclos de la licenciatura en psicología clínica, para determinar su bienestar psicológico.

Hernández (2004), realizó un estudio aplicando la escala de bienestar psicológico (EBP) a padres de niños con autismo, como parte del estudio, se utilizó la Terapia Asistida por Animales para estimular las áreas de desarrollo de los menores. Encontró que las técnicas utilizadas en la Terapia Asistida por Animales pueden ser empleada en problemas de crecimiento, parálisis cerebral, autismo, enfermedades degenerativas, terminales, personas de la tercera edad, depresión, jóvenes transgresores, reclusos, víctimas de abuso sexual o maltrato, etc., ya que existe una respuesta positiva y satisfactoria al recibirla, refiere que

los padres se muestran entusiasmados con el programa y desean que continúe. Con los resultados obtenidos, concluye que los animales que tienen mayor influencia en el mejoramiento del estado de los niños son: perros, conejos, gatos, peces, caballos y delfines. Finalmente, el autor menciona que los padres sienten bienestar psicológico con el avance de sus hijos. Por lo mismo recomienda continuar trabajando con mascotas para mejorar el bienestar psicológico.

Ruano (2000), investigó la influencia que ejercen los animales de compañía sobre la salud en los seres humanos, específicamente para comprobar el efecto que tiene un perro sociable sobre la presión sanguínea en personas hipertensas de edad avanzada. El diseño experimental con pre-test y post-test fue el utilizado en dicha investigación, aplicando las fichas de registro de presión arterial; además utilizó la prueba no Paramétrica de Friedmann para analizar estadísticamente la información. El procedimiento incluyó la toma de presión sanguínea a diario y su registro por seis semanas a doce ancianas hipertensas institucionalizadas. Posteriormente se inició la interacción personas-perros tres veces por semana durante otras seis semanas, la misma consistía en visitas directas a las habitaciones donde cada anciana tenía la oportunidad de acariciar, platicar o incluso pasear con el perro, quien siempre estaba acompañado de su respectivo propietario. Posteriormente se continuó midiendo la presión a los sujetos de muestra por un tiempo de 6 semanas. Como conclusión se evidenció que la compañía de los perros hacia las ancianas tiene un efecto significativo en la disminución de la presión arterial. Por tanto, recomendó que este programa logre ser implementado en los hospitales para mejorar el bienestar psicológico de las personas con presión arterial alta.

También a nivel internacional se han realizado investigaciones en relación al bienestar psicológico, a continuación, se describen algunas con la finalidad de ampliar la perspectiva en este tema.

García, (2014) en el artículo sobre los “Beneficios psicológicos de tener una mascota” publicado en Madrid España, asegura que tener animales en casa genera una gran cantidad de beneficios para los seres humanos ya que estos ayudan a las personas a ser responsables ya que generan compañía, felicidad y seguridad a sus dueños. Esto lo describe basado en los estudios que se han

realizado a nivel mundial sobre la Terapia asistida con animales. Concluyó que las terapias asistidas con animales pueden ayudar a los pacientes a tener una mejor calidad de vida y a mejorar su autoestima considerablemente.

Chico (2012) tuvo como objetivo de investigación, evaluar el bienestar psicológico de pacientes con artritis reumatoide y conocer variables asociadas a su deterioro. Realizó un estudio observacional descriptivo, de corte transversal, que incluyó 180 pacientes de la consulta de protocolo de artritis reumatoide atendidos desde junio de 2006 hasta mayo de 2008 en un Hospital de la Habana, Cuba. Se evaluó índice de actividad, capacidad funcional y bienestar psicológico, determinando las asociaciones existentes entre ellos. Los resultados de la investigación informan que el bienestar psicológico estuvo más afectado en pacientes mayores de 60 años, sexo femenino y nivel de escolaridad primario; las variables más afectadas fueron la satisfacción sexual y la laboral. El tiempo de evolución mayor de 10 años mostró diferencias en la satisfacción laboral ($p=0,027$) y la satisfacción sexual ($p=0,043$). El grado de actividad de la enfermedad y la positividad del factor reumatoide no se asociaron con el bienestar psicológico. La capacidad funcional se correlacionó de forma negativa con casi todas las variables del bienestar psicológico y se asoció significativamente en varios de los aspectos, tanto por la satisfacción como por el componente afectivo y el índice general del bienestar. Las conclusiones reflejan que el bienestar psicológico en pacientes con artritis reumatoide se encuentra afectado y se asocia de forma significativa con el grado de discapacidad funcional. Los resultados de esta investigación evidencian la importancia de la disciplina psicológica para el abordaje de la AR y por lo mismo se recomienda la necesidad de un trabajo multidisciplinario en el tratamiento de este tipo de pacientes, asumiendo esta enfermedad desde una perspectiva biopsicosocial.

González J. (2012) en su investigación, tuvo como objetivo establecer correspondencia entre estilos educativos docentes en educación física para la disposición de las clases e índices de bienestar psicológico percibido por alumnos dentro de contextos de aprendizaje en Murcia, España. Realizaron un estudio descriptivo y correlacional entre indicadores de estilos educativos de 15 docentes a quienes se le aplicó el cuestionario de Perfiles de Estilos Educativos

(PEE) y las percepciones de bienestar subjetivo de 150 alumnos de 12 a 16 años correspondientes al ciclo de educación secundaria obligatoria, utilizando la Escala de Bienestar psicológico de Ryff, (en su versión española). El análisis de los datos indicó correspondencia positiva entre los índices de bienestar psicológico percibido por los alumnos con la forma en que sus docentes transmiten la educación física, así como la importancia de la transmisión pedagógica de la actividad física como modelo favorecedor del bienestar psicológico del adolescente y como base de conductas saludables en la edad adulta. Por lo mismo el autor recomienda reforzar estas conductas en los adolescentes para lograr avances significativos.

Páramo, Straniero, García Torrecilla y Gómez (2012) efectuaron un estudio en la Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina con la finalidad de medir el grado de bienestar psicológico y su relación con rasgos de personalidad y objetivos de vida. Para esta investigación se utilizó una muestra de 366 estudiantes de psicología de ambos sexos, con una edad promedio de 21 años. Como instrumentos de medición se utilizaron: Escala de bienestar psicológico para adultos, escala de Little e inventario millón de estilos de personalidad. El análisis se hizo en función de cuatro dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos, posteriormente se realizó una correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico con tres grandes áreas de la personalidad: metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales. Los resultados obtenidos evidencian correlaciones positivas y negativas entre rasgos de personalidad y dimensiones del bienestar psicológico, por lo cual se puede asociar el nivel de bienestar psicológico con estilos de personalidad. El autor no anotó recomendaciones.

Por otro lado, Hugues, Ryff y Keyes (2012), en su estudio tuvieron como objetivo describir la percepción de los beneficios de la tenencia de animales de compañía en pacientes con enfermedades cardiovasculares. Para esto, utilizaron un modelo de estudio exploratorio descriptivo, transversal, con una muestra de 37 personas diagnosticadas con enfermedades cardiovasculares asistentes junto a sus animales de compañía, en la clínica principal de animales afectivos de La Habana, Cuba. Se estructuró un cuestionario en el que se

evaluaron los aspectos y datos sociodemográficos necesarios. En relación a los resultados, todos los participantes admitieron que se sentían muy satisfechos al compartir sus vidas con animales de compañía y que esta relación les prodigaba un gran beneficio sobre la salud emocional y su bienestar psicológico. Con relación al beneficio para el tratamiento y control de la enfermedad cardiovascular, los participantes señalaron que la relación con sus mascotas los motivaba a cuidarse más y el 41% se sentía estimulado a realizar actividades físicas (caminatas). Recomiendan y hacen énfasis en que es conveniente seguir investigando el rol que estas dos variables tienen en relación con el bienestar psicológico, sobre todo comprobando la posible mediación de otras, tanto personales como socioculturales.

Pacheco- Ferreira (2012) en su artículo “Beneficios terapéuticos por empleo de los animales de compañía en el cuidado de salud de las personas mayores”, publicado en Brasil, tuvo como objetivo evaluar la compatibilidad de las relaciones humano-animales de compañía, exploradas desde la perspectiva de los beneficios emocionales y psicológicos. Los principales objetivos eran desarrollar una medida de base que reflejara el uso de conceptos psicológicos y conocer si los propietarios de animales o los conceptos de salud pueden ser explicados por la varianza de los predictores de salud conocidos. La muestra incluyó 267 ancianos de la comunidad pertenecientes al estudio, quienes proporcionaron información a través de entrevistas con cuestionarios estructurados. Se hicieron regresiones múltiples, examinando el posible papel predictivo de los hábitos de salud, de apoyo social, la propiedad del animal doméstico y, el apego de los propietarios a los animales con la salud y el bienestar. Los resultados de este estudio confirman los beneficios terapéuticos que trae el empleo de animales de compañía en el cuidado de las personas mayores, lo que puede hacer una diferencia en el estado de salud. Se concluyó que el proceso de envejecimiento implica nuevas demandas de servicios, beneficios y atención que constituyen retos para los gobiernos y la sociedad, por lo que recomiendan se utilicen programas de atención y crecimiento personal con los adultos mayores.

También Flores (2011) determinó la existencia de una relación entre bienestar psicológico, desesperanza aprendida y rendimiento académico en estudiantes

adultos de nivel básico y diversificado, residentes de Lima, Perú. Para esta investigación sustrajo una muestra de 95 personas (23 mujeres y 72 hombres), comprendidos entre las edades de 21 a 45 años, en un instituto educativo que una empresa privada formó para proporcionar estudios a sus trabajadores. El diseño utilizado fue no experimental de tipo transaccional correlación-casual, los instrumentos utilizados fueron Escala de Bienestar Psicológico (EBP) para evaluar el bienestar psicológico; Escala de Desesperanza de Beck (BHS) para evaluar la desesperanza y para determinar el rendimiento académico, utilizó los promedios de las materias escolares de los estudiantes. El análisis estadístico, determinó que la correlación entre el rendimiento académico y el total de la Escala de Bienestar Psicológico es muy baja y no estadísticamente significativa. Sin embargo, encontró que existe relación entre los resultados obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico y la Sub escala de Bienestar Psicológico Subjetivo con la Escala de Desesperanza de Beck. No anotó recomendaciones.

Meza-Lendech (2004) realizó un estudio, con el objetivo principal de indagar las diferencias y la relación entre Bienestar Psicológico y modos de afrontamiento al estrés en 28 estudiantes de la Universidad de las Américas, Puebla, México. Utilizó la Escala de Bienestar Psicológico Riff (1989) como el instrumento de medición. Al finalizar el trabajo concluyó que el crecimiento personal se correlacionó positivamente con afrontamiento dirigido al problema. La segunda aplicación reveló que la auto aceptación se correlacionó positivamente con flexibilidad de afrontamiento, afrontamiento dirigido a lo positivo y afrontamiento dirigido al problema; las relaciones positivas con otros, dominio del ambiente, crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía presentaron una correlación positiva con afrontamiento dirigido a lo positivo y afrontamiento dirigido al problema. No realizó recomendaciones específicas.

Zamarra (2002) en su artículo sobre la “Terapia asistida por animales de compañía. Bienestar para el ser humano” describe como la persona a pesar de ser un ser social por naturaleza, muchas veces tiende a sentirse aislado por la misma sociedad, razón por la cual en su estudio demostró que el 86% de las personas que tienen mascotas los toman como seres humanos, el 97% incluso habla con ellos y más del 70% de los adolescentes les hacen confidencias y les cuentan sus secretos, lo que demuestra como una mascota puede mejorar el

bienestar emocional de los seres humanos. En el artículo se hace énfasis en recomendar la tenencia de mascotas, ya que las enfermedades o condiciones de las personas pueden aliviarse mediante el contacto con animales de su agrado como: perros, gatos, aves peces ornamentales u otros, ya que acariciarlos o simplemente observarlos produce bienestar y tiene efectos relajantes y antidepresivos

Así también Lockwood (1999) realizó un estudio en Pennsylvania, Estados Unidos, con el objetivo de comprobar si los seres humanos pueden tener impresiones o atributos disposicionales hacia los demás, basándose en su asociación con mascotas, tomó una muestra de 68 alumnos de psicología y un segundo grupo constituido por alumnos de veterinaria de la universidad del mencionado estado. Como instrumento de evaluación construyó una serie de cinco escenas modeladas según el Test de Apercepción Temática (TAT), las cuales mostraban situaciones ambiguas implicando una o dos personas, las escenas elegidas tenían significado con o sin animales. En los dibujos los animales no estaban directamente involucrados en las interacciones, simplemente estaban presentes. Se entregó a cada uno un paquete de cinco carpetas cerradas, cada carpeta contenía un dibujo, un formulario diferencial semántico para clasificar a las personas en el dibujo y un formulario para clasificar el estado de ánimo o el tono de la escena. Los paquetes contenían dos o tres o ninguna carpeta con un dibujo que incluía un animal. Como resultado se pudo observar que las personas que se relacionaban con animales desarrollaron historias a partir de una interpretación más positiva de las láminas del TAT que las personas que no tenían relación alguna con animales. También se observó que en los dibujos TAT, se veía a las personas asociadas a los animales, más simpáticas, más felices, más atrevidas y menos tensas. El autor no hizo recomendaciones.

Por otra parte, Estivill (1999), en la investigación realizada en un sistema penitenciario en España, tuvo como objetivo comprobar si la presencia de los perros influía en la calidad de vida, en las relaciones interpersonales y la utilización drogas de los internos. Para este estudio se realizaron dos grupos: experimental y control. El grupo experimental quedó integrado por 7 personas voluntarias para cuidar a los perros, el grupo control también quedo integrado

por 7 personas, pero no contaron con la presencia de los perros. Ambos grupos, recibieron un pre y post-test, además se realizó un cuestionario de valoración, el cual fue administrado a ambos grupos como instrumento de medición, también se utilizó un registro de observación de conducta, con el fin de observar tanto los hechos positivos como los negativos. Se concluyó que en el grupo de los participantes que compartieron con perros incrementó el número de acciones positivas, así como también la posibilidad de poner en acción los sentimientos humanos: cuidar, atender, etc., en la evaluación evidenciaron una mejora en su autoestima, satisfacción personal, así como también el sentido del humor. Actualmente, las investigaciones están avanzando significativamente y se está tratando de implementar el uso de los animales como parte de la terapia, sin reemplazar en ningún caso a las terapias convencionales, sino todo lo contrario, sirviendo de apoyo.

En resumen, en las investigaciones y estudios descritos anteriormente, los autores nacionales e internacionales, concuerdan en la importancia del bienestar psicológico, como un estado humano que está intrínsecamente relacionado a un estilo de vida, así como a relaciones personales, sociales o internas satisfactorias y la satisfacción adecuada de la vida. Desde este punto de vista cabe señalar que la influencia de los factores determinantes en el bienestar psicológico es bidireccional, es decir, los factores contribuyen a construir un adecuado nivel de bienestar psicológico, pero al mismo tiempo cada uno de estos se ve retroalimentado por los demás. Dicho de otra forma, una persona con un adecuado nivel de bienestar psicológico tiende a demostrar mayor autoestima, satisfacción en su vida y autonomía, pero al disminuir alguno de estos factores, disminuirá de manera inevitable el nivel de los otros, afectando de esta manera el nivel de bienestar psicológico. También se ve reflejado el hecho de que las mascotas tienden a demostrar beneficios importantes en las personas y su cercanía con ellos, principalmente de carácter psicológico, tales como mayor autonomía, empatía, un nivel de autoestima adecuado, humor agradable, sentimientos de valía personal, habilidades pro sociales adecuadas, factores que están relacionados también al bienestar psicológico. Desde esta perspectiva se comprende la importancia del estudio del nivel de bienestar

psicológico en estudiantes de psicología con mascotas versus estudiantes sin mascotas.

Para esta investigación se requiere la delimitación de los conceptos que presentan relevancia en el objeto de estudio. Desde el punto de vista psicológico es importante conocer a fondo el tema de bienestar psicológico y los diversos ámbitos de desarrollo humano. A continuación, datos que fortalecen la teoría del tema a investigar.

1.1 Bienestar Psicológico

El concepto de bienestar psicológico surge en Estados Unidos y a partir de su aparición se ha ido desarrollando de manera ininterrumpida, especialmente en las sociedades industrializadas. En la actualidad, aunque se ha tratado de encontrar una definición unánime de bienestar psicológico, no resultan del todo explícitas y los diversos factores o componentes del bienestar psicológico son expuestos de varias maneras, dependiendo del autor y del objetivo de su definición.

Según Martínez (2014), la definición de bienestar psicológico es relativamente actual debido a que es una definición amplia y subjetiva que puede tener diferentes implicaciones dependiendo de la persona que lo utiliza. Explica que el bienestar psicológico puede verse perjudicado si no se tiene una salud mental estable refiriéndose a todos los aspectos que esto conlleva, refiriéndose este a: cultura material, higiene personal, cultura sanitaria, actividad cultural, también relaciones sociales y sexualidad.

García y González (2000) indican que el bienestar psicológico manifiesta el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

Sadock y Sadock (2004), describen al bienestar psicológico como la adecuada actividad de las funciones mentales, como pensamiento, comportamiento y estados de ánimo; lo que conlleva a realizar actividades productivas, relaciones interpersonales satisfactorias y capacidad de resiliencia.

Ortiz y Castro (2009), entienden el bienestar psicológico como “la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho”, haciendo énfasis en que el estado de bienestar personal, depende tanto de las condiciones sociales, personales y la manera como los individuos se enfrentan a ellas, tomando en cuenta que todo sucede en el contexto de una sociedad y que los seres humanos conviven e interactúan con otros.

Veenhoven (1998), determina al bienestar psicológico como el grado en que una persona juzga la vida como un todo en términos positivos, esto quiere decir, en la medida que un sujeto se encuentra conforme con la vida que lleva. Según lo que plantea este autor, la persona utiliza el componente cognitivo para realizar esta evaluación en pensamientos y afectos estables.

De acuerdo a la OMS (2012) el bienestar psicológico se encuentra ligado a la salud mental, la cual define como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Se relaciona con la promoción de bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

Los autores, Oramas, Santana y Vergara (2006), mencionan que el bienestar psicológico es un indicador de la relación adecuada del sujeto consigo mismo. Esto se refiere a la manera en que el individuo se percibe y se siente en cuanto a su estado físico, emocional y mental.

Estos autores proponen 3 variables que integran el auto concepto, las cuales se desarrollan en relación a la misma persona:

1. Autoconciencia: relacionado al factor cognitivo sobre las actitudes.
2. Autoestima: relacionado a factores afectivos.
3. Autoeficacia: factores conductuales relacionados a las actitudes.

A partir de estos indicadores se ha tomado en cuenta la importancia del bienestar subjetivo, siendo éste el que surge de la propia percepción de la persona en relación a su estado de bienestar. El bienestar subjetivo forma parte de las tres premisas principales que forman el bienestar psicológico, junto a la

dimensión global, relacionada a las diversas áreas de desenvolvimiento de la persona y la apreciación positiva, la cual hace referencia a una apreciación del bienestar más allá de la ausencia de factores negativos. Refiriéndose al bienestar subjetivo Bilbao (2008), dice que, a mayores niveles de bienestar subjetivo, mayor es la dimensión global y a mayor bienestar en la dimensión global, mayor libertad en las personas para elegir su propia vida, mayor preocupación por la igualdad social, legitimización de relaciones sociales igualitarias y desarrollo social armónico. En contraparte, señala que, a menores niveles de bienestar subjetivo, mayor número de problemas de la salud mental, integración social, bajo auto concepto, niveles de autoeficacia, entre otros. El componente afectivo se encuentra comprendido desde un punto de partida hedonista, es decir, lo que la persona ha experimentado como sensaciones agradables, así como emociones y estados de ánimo más frecuentes. Es mucho más lábil, momentáneo y menos estable. Ambos componentes del bienestar físico se encuentran inevitablemente fusionados.

Desde otro punto de vista, se puede mencionar que el bienestar psicológico es definido primordialmente por el sujeto en sí, por lo cual se menciona el bienestar psicológico como un valor humano subjetivo. Pocos autores han definido el bienestar psicológico de manera completa, mencionando para ello las diversas áreas de desarrollo humano, pero entre quienes lo han realizado se encuentra Carol Ryff, quien también es reconocida como una de las principales exponentes de este concepto. El modelo de bienestar psicológico desarrollado por Ryff puede considerarse actualmente como precursor de la psicología positiva, y aún continúa siendo un concepto que brinda importantes aportaciones de manera teórica y práctica en temas relacionados al bienestar humano.

El concepto de bienestar psicológico logra englobar aspectos como los psicológicos y sociales, también comportamientos que se relacionan con la salud y que logran tener un bienestar en el diario vivir más que todo enfocado en el aspecto emocional. Está relacionado a la manera que tiene cada persona en afrontar sus propios problemas y como logra resolverlos profundizando en un sentido de vida. La psicóloga Carol Ryff, es profesora en la Pennsylvania State University y directora del Institute of Aging, ella fue quien desarrolló un modelo

de bienestar psicológico (EBP). A continuación, se presenta el contenido del mencionado modelo.

Ryff (citado por Burgos 2012), plantea en su escala las siguientes dimensiones:

1. La auto-aceptación: Se relaciona con el hecho que las personas se sientan bien consigo mismas siendo conscientes de sus limitaciones. Tener actitudes positivas hacia sí mismo, es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo.
2. Relaciones positivas: Se requiere mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que se pueda confiar. La capacidad para amar y una afectividad madura es un componente fundamental del bienestar y de la salud mental.
3. Dominio del entorno: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.
4. Autonomía: Evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales. Se espera que personas con altos niveles de autonomía puedan resistir la presión social y autorregular mejor su comportamiento.
5. Propósito en la vida: Se requiere que la persona tenga metas claras y sea capaz de definir sus objetivos vitales. Un alto puntaje en esta sub-escala indicaría que se tiene claridad respecto a lo que se quiere en la vida.
6. Crecimiento personal: Evalúa la capacidad del individuo para generar las condiciones para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.

Es importante mencionar que en cada cultura el concepto de bienestar psicológico es diferente; en occidente, se da un mayor énfasis a las emociones positivas y se espera que las personas sientan y logren expresar mucho más lo positivo que lo negativo, considerando esto último como algo de lo que hay que librarse o alejarse. En Asia, en cambio, ambos tipos de emociones se expresan

de forma moderada y la sociedad no empuja a las personas a expresar solo una de ellas.

Inicialmente, se asociaba el sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones en el tema, se sabe que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con éstas variables sino también con la subjetividad personal (Diener, Suh y Oishi, 1997).

Por otra parte, Diener, (1994) plantea que, no existe dentro de la comunidad científica un consenso sobre la definición de bienestar psicológico. Los conceptos del tema están ligados con los instrumentos utilizados para su medición. Se las podría caracterizar a partir de tres elementos: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, porque incluye la valoración del sujeto en todas las áreas de su vida y la apreciación positiva, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos.

Según Diener y Diener (1995) a las definiciones sobre el bienestar se las pueden agrupar en tres grandes categorías. La primera corresponde a las descripciones sobre el bienestar referidas a la valoración que realiza el propio sujeto de su vida en términos favorables; éstas se relacionan con la satisfacción vital. Una segunda agrupación posible corresponde a la preponderancia de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a lo que usualmente una persona puede definir como bienestar cuando predominan los afectos positivos más que los negativos. La última categoría hace referencia a aquella desarrollada por los filósofos griegos, que concibe a la felicidad como una virtud y como el único valor final y suficiente en sí mismo, porque todo lo demás no es más que un medio para alcanzarla y suficiente porque, una vez conseguida, nada más es deseado. La siguiente tabla muestra los componentes del concepto.

Afecto Positivo	Afecto Negativo	Satisfacción con la vida	Dominios de Satisfacción
Alegría	Culpa y vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Saludo
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con los demás

Cuadro realizado con los datos del concepto Bienestar Psicológico.

1.1.1 Mascota

López (2013) explica que domesticar a un animal se debe a la necesidad del ser humano, ya que, al domesticar al perro, por ejemplo, lograría que este cazara por él y le consiguiera alimento. A través de la historia ha sido el perro, el animal doméstico por excelencia, se le ha seleccionado para diferentes tareas entre ellas la convivencia y la compañía para sus dueños, en el ámbito social y familiar.

Según Callejas (2005), las mascotas logran devolver la sonrisa a una persona deprimida, estimulan el carácter social de una persona tímida y con bloqueos afectivos, ayudan a calmarse a una persona con problemas en el control de los impulsos violentos, bajan la tensión arterial y relajan a las personas nerviosas y sobre todo ayudan a las personas a aceptarse a sí mismas, esto lo explica como consecuencia a que los animales aceptan a sus dueños tal y como son e incluso les emiten señales de ánimo cuando se encuentran en momentos de tristeza. También explica que ayudan a curar los males y a mejorar las relaciones con uno mismo y por tanto también las interpersonales.

Según Bojaca (2011) el perro fue el primer animal domesticado por el hombre; sin embargo, no fue el último, ya que en la actualidad existen muchos animales domésticos que son utilizados con fines tanto económicos como de compañía. Se menciona que históricamente las mascotas han sido los animales venerados por el hombre, a través de la admiración y la simbolización, se espera que alguno de los poderes naturales de esos seres pueda transmitirse a las personas (como se hace referencia en varias culturas alrededor del mundo).

Se ha confirmado que las mascotas pueden influir de manera positiva en la vida de los seres humanos, son cuatro efectos: terapéuticos, fisiológicos, psicosociales y psicológicos.

- **Terapéuticos:** Las mascotas utilizadas para terapia pueden ser utilizadas en las terapias motivacionales o en terapia física, ejemplo de esta última es la equino terapia.
- **Fisiológicos:** Varios estudios científicos indican que tener mascotas puede mejorar las enfermedades cardiovasculares, así como disminuye factores de riesgo y la frecuencia cardiaca, presión arterial, ansiedad y depresión.
- **Psicosociales:** las mascotas tienen influencia positiva en las relaciones sociales y en la vida en comunidad, ya que promueven la interacción entre las personas.
- **Psicológicos:** las mascotas pueden lograr que se creen vínculos de apego entre ellos y los seres humanos y otras personas, creando esto reacciones positivas en quienes los poseen.

1.1.2 Beneficios de tener mascotas

Diversas investigaciones señalan que la interacción entre las personas y las mascotas tienen beneficios de numerosas índoles. Tal es el caso de la publicación de Barron (2014) quien señala que los mismos van desde psicológicos hasta fisiológicos:

- **Reduce el estrés:** El mero hecho de tener una mascota disminuye los niveles de cortisol en el sistema, hormona comúnmente elevada con los niveles de estrés que las personas presentan. La interacción social entre humanos y mascotas se traduce en el cuerpo como un incremento en la oxitócina, hormona asociada a sentimientos de bienestar y felicidad. Algunos estudios señalan que más del 80% de pacientes con trastorno de estrés postraumático (TEPT) a quienes se les proporcionó un perro adiestrado disminuyeron de manera significativa los síntomas y de los mismos, la mitad pudo reducir las dosis de medicamento únicamente con la compañía animal.

- Baja la presión arterial: las mismas hormonas relacionadas a niveles de estrés y bienestar, cortisol y oxitócina respectivamente, también son responsables de mantener los niveles presión arterial adecuados.
- Incrementa la actividad física: la práctica constante que se ha generalizado en la sociedad de sacar a pasear a las mascotas, en especial a perros y gatos, conduce a las personas a tener mayor actividad física.
- Beneficia la salud cardiaca: relacionado a los niveles adecuados de presión arterial, así como al incremento de actividad física y a los sentimientos de tranquilidad que los animales proporcionan.
- Favorece en la lucha contra la soledad y depresión: el acompañamiento de una mascota propicia a las personas sentimientos de compañía y tranquilidad, al sentirse acompañados incondicionalmente las personas disminuyen los sentimientos negativos relacionados a la depresión.
- Apoyo en el ámbito clínico: los animales, especialmente perros, han sido ampliamente reconocidos por ayudar en la recuperación de las personas con problemas médicos, incluso han sido utilizados para detectar algunos tipos de cáncer, convulsiones y otras afecciones físicas.
- Ayudan a la sociabilización: favorecen el desarrollo de las habilidades sociales, así como fomentan diversas habilidades psicológicas como la empatía.

Por otro lado, Hernández (2005), menciona que las mascotas cumplen un rol sumamente importante, ya que generan en la persona enferma un estímulo que lo lleva hacia nuevas actividades, dicho estímulo es comprendido como un acontecimiento físico o cambio en la energía física que causa una actividad fisiológica a nivel orgánico; provocando así una respuesta.

1.1.3 Bienestar Psicológico de tener Mascotas

Como explica McDowell (2005) la “Delta Society” se fundó en 1977, la misma promueve la investigación de las interacciones entre personas y animales, así como el beneficio de mascotas en el cuidado de la salud. La Delta Society ha creado ciertas pautas para la introducción de animales de compañía como tratamiento en el cuidado de la salud.

Actualmente se hace énfasis en los beneficios y ventajas que puede proporcionar un animal de compañía, se han realizado estudios que se enfocan

en el hecho de poseer una mascota en casa hasta los aspectos positivos que estos brindan por medio de terapias asistidas. Cuando se habla del aspecto terapéutico las mascotas, ya sean domésticos como los perros y los gatos o de granja como los caballos, favorecen a la mejoría de las personas que presentan malestar psicológico, ya que los pacientes dejan de centrar su atención en el propio malestar para enfocarla en algo externo a ellos, en este caso los animales, quienes proporcionan atención, amor y al mismo tiempo crean responsabilidad y cuidado para las personas. Se ha demostrado que son muy útiles en personas con depresión ya que fortalecen los lazos con los animales y tienden a sentirse menos solos. Además de compañía, las mascotas estimulan el contacto social, logrando que sus dueños entablen conversaciones con otras personas y así socialicen más, sean menos tímidos y mejoren su autoestima. Los animales más frecuentemente usados en este tipo de terapia son perros, gatos, caballos y delfines.

Pichot, T. y Coulter, M. (2007) hace referencia que en un mundo en donde las relaciones con las personas pueden ser demandantes, estresantes y llenas de conflictos y problemas, los animales logran brindar al ser humano un descanso al solo buscar la compañía y amor de su dueño.

1.1.4 Estudiante

Según el diccionario de la real academia española la palabra estudiante se refiere a quienes se dedican a la adquisición de conocimientos, su puesta en práctica y lectura de información sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado o asignado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o también llamada informal.

La palabra estudiante es usualmente utilizada como un sinónimo de alumno. Este concepto hace referencia a aquellos individuos que aprenden de otras personas. El término alumno proviene del latín *alumnum*, que a su vez deriva de *alere* (“alimentar”). Se puede decir entonces que es la alimentación de conocimiento.

Freire (1971) sostiene que “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo”, esto hace referencia a que la educación es la puesta en práctica del conocimiento y el estudiante viene a ser el sujeto que encarga de absorber el conocimiento para transmitirlo a los demás. Además, plantea que la educación es un arma vital para la liberación del pueblo y la transformación de la sociedad, la educación es para Freire el arma de lucha contra el atraso y la pobreza. Así mismo plantea un concepto de que los alumnos son vistos como “seres vacíos a quienes el mundo llena de contenidos; vasijas o recipientes que deben ser llenados por el educador. Son sólo seres pasivos y receptores.

El diccionario de la Real Academia Española define la palabra estudiante como: Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza, plantea que estudiar, es ejercitar el entendimiento para alcanzar o comprender algo.

Otros conceptos de estudiante lo definen así:

Es la persona matriculada en cualquier grado de los diversos niveles, servicios, modalidades y programas de un Sistema Educativo.

Se considera al alumno como el poseedor de conocimientos sobre los cuales tendrá de construir nuevos saberes. Según Fernández (2009) "Alumno" significa *sin luz*, en este caso sin la luz del *conocimiento*. En la escuela Tradicional, esta concepción fue utilizada para marcar la una distancia entre al maestro y su aprendiz, era el maestro el que poseía la luz *del conocimiento*.

Se le llama estudiante a la persona que se dedica a aprender y a educarse, ya sea por su cuenta o mediante la asistencia a una institución educativa.

Como se ha mencionado anteriormente: un estudiante no solo es aquella persona que asiste a una institución educativa física. Es también una persona que es autodidacta y puede ser así considera como estudiante.

Existen diversos tipos de alumnos, entre ellos:

- Alumno oficial. asiste a colegios, institutos o universidades, entre otros
- Alumno libre: estudia por fuera de la institución educativa y se presenta para rendir exámenes

- Alumno oyente: tiene el permiso del decano o director para asistir a clase en calidad de escucha, no participa de ninguna manera
 - Alumno colegiado: estudia en un centro educativo reconocido
 - Alumno externo: solamente permanece en la escuela o institución en cuestión el tiempo que dura la escolaridad, luego se retira
 - Alumno interno: aquel que además de estudiar vive en la escuela en las residencias estudiantiles
 - Alumno mediopensionista: el alumno que almuerza en la escuela
 - Alumno becario: alumno de goza de una beca para pagar sus estudios.
- También estudiantes de diferentes ramas y especialidades entre las que se incluyen a los estudiantes de psicología.

1.1.5 Estudiante de Psicología

Álvarez J. habla que el concepto de estudiante o alumno incluye aspectos de interacción que se combinan en la apropiación de conocimientos. El proceso de conocer se da a partir de la motivación intrínseca, esto quiere decir que es por deseo propio, viene del interior de la persona que busca superarse y evolucionar.

La psicología es planteada por Georges Canguilhem (1956) como la ciencia del sentido interno. Los diccionarios la definen como la “ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales. Trata de describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas. E. Barrull, (2000) explica que el objetivo principal de la psicología es contribuir a la salud del ser humano, investigando en qué medida el comportamiento humano puede ser causa, directa o indirecta, del padecimiento de todo tipo de enfermedades y problemáticas que afectan a la salud del ser humano.

Así se entiende que un estudiante de psicología es la persona que practica la lectura y adquisición de conocimientos sobre el ser humano, su sentido de vida y procesos mentales.

En resumen, puede constatarse según los estudios mencionados anteriormente que las mascotas pueden influir positivamente en el bienestar psicológico de los seres humanos. Ayudando en diferentes ámbitos de la vida y

logrando que prevalezcan las actitudes positivas y un balance adecuado de las emociones y sentimientos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El bienestar psicológico es un concepto amplio que engloba una integración adecuada de diversas áreas de la persona, a nivel intrapersonal e interpersonal, tales áreas pueden ser visualizadas de manera objetiva y subjetiva, en relación con la manera en que se desarrollen. Ryff (2006) afirma que el desarrollo del bienestar psicológico es una característica principal para un desarrollo integral satisfactorio del individuo, menciona que el bienestar psicológico es la integración adecuada de diversas áreas de desarrollo humano, para lo cual incluye 6 indicadores, de los cuales señala, no permanecen estáticos; sin embargo, el equilibrio que el individuo logra dar a dichos indicadores es una característica que señala como primordial. Díaz et al (2006) define el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. “Para lograr un desarrollo positivo, el individuo se encuentra constantemente en un balanceo de las características positivas y negativas de diversas áreas de su desarrollo como persona. Desde este punto se reconocen como determinantes las capacidades de desarrollo y crecimiento personales.” (Díaz, 2006, pp. 15-19)

Rodríguez (2012) basándose en la teoría planteada por Ryff, propone como determinante, la evaluación del bienestar psicológico a estudiantes universitarios, pues menciona éste como un factor determinante para el nivel de éxito académico. Desde este punto de partida es determinante para la calidad de vida conocer diversos factores que puedan ser influyentes para el bienestar psicológico humano, por lo cual surge la iniciativa de determinar sobre la afectividad, compañía, cuidados y otros beneficios que una mascota pueden brindar. La forma en la que una persona se desarrolla, tanto interpersonal como intrapersonalmente y cómo puede estar influenciada por la percepción, consciente o inconsciente de los beneficios o perjuicios que una mascota puede representar en su vida, Es por esto que se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de psicología que tienen mascotas versus estudiantes que no tienen?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General:

- Comparar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de primero y segundo año de la carrera de psicología que tienen mascotas con el de los estudiantes que no tienen.

2.1.2 Objetivos Específicos:

- Establecer el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de psicología que tienen mascotas con el de los estudiantes que no tienen.
- Determinar los indicadores prevalentes (Relaciones Positivas, Propósito en la vida, Crecimiento personal, Autonomía, Dominio del entorno) en los estudiantes de psicología que tienen mascotas y los que no tienen.
- Determinar las diferencias sobre bienestar psicológico que existen entre estudiantes de psicología que tienen mascotas y los que no tienen.

2.2 Hipótesis de la Investigación

- Determinar si existe diferencia estadísticamente significativa en los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de psicología que tienen mascotas con el de los estudiantes que no tienen.

2.3 Variables

- Bienestar Psicológico de estudiantes de psicología.
- Tener mascotas

Indicadores de Bienestar:

- Autoaceptación
- Relaciones positivas
- Propósito en la vida
- Crecimiento personal

- Autonomía
- Dominio del entorno

2.4 Definición Conceptual

Bienestar psicológico: es un concepto fundamentado en la inclusión de diversas áreas de desarrollo humano, social, subjetivo y psicológico, así como situaciones y conductas relacionadas directamente a la salud, que permiten a la persona funcionar de manera satisfactoria. Desde este punto, Ryff y Singer (2006) plantean diversos indicadores relacionados al bienestar psicológico: auto aceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno. El término de bienestar psicológico no es un área aislada de la vida humana, está directamente relacionada con muchas categorías, como la calidad de vida, estilo de vida o condiciones de vida, por lo cual se conoce como una característica humana pluri-determinada, se ha relacionado con facultades humanas como la resiliencia frente a diversas situaciones diarias, señalándose como individuos con un bienestar psicológico adecuado aquellos que encuentran maneras satisfactorias y sanas de solucionar estas situaciones. La calidad de vida es también señalada como un componente humano, objetivo, porque se manifiesta en el establecimiento de las relaciones con un entorno tanto micro como macro social, desde un punto subjetivo se encuentra el nivel de satisfacción que el individuo encuentre en dicho establecimiento, así como el nivel de satisfacción que encuentre en diversas áreas de desarrollo humano. Por tanto, Ryff plantea que para la definición y evaluación del bienestar psicológico es necesario englobar y examinar los 6 indicadores anteriormente mencionados.

Estudiante de Psicología: La palabra estudiante se refiere a quienes se dedican a la adquisición de conocimientos, su puesta en práctica y lectura de información sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado o asignado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o también llamada informal. La palabra estudiante es usualmente utilizada como un sinónimo de alumno. Este concepto hace referencia a aquellos individuos que aprenden de otras personas. El término alumno proviene del latín *alumnus*, que

a su vez deriva de alere (“alimentar”). La psicología es planteada por Georges Canguilhem (1956) como la ciencia del sentido interno. Los diccionarios la definen como la “ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales. Trata de describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas.” Así se entiende que un estudiante de psicología es la persona que practica la lectura y adquisición de conocimientos sobre el ser humano, su sentido de vida y procesos mentales.

Mascota: Un animal de compañía o mascota, es un animal doméstico que no es forzado a trabajar, ni tampoco es usado para fines alimenticios. El término mascota proviene del francés *mascotte*, y se aplica a persona o animal que por traer buena fortuna, sirve de talismán. En casi todas las sociedades humanas las mascotas suponen un fenómeno social muy antiguo. En la mayoría de los lugares del mundo, el perro y el gato son las mascotas por excelencia, con siglos de tradición y cría selectiva. Algunas otras con gran tradición, como las aves de canto, caballos, etc.

Cabrera (2012) dice que el origen de las mascotas se remonta a la prehistoria, en los inicios de la domesticación de animales. En el caso de perros y gatos, de la captura de cachorros salvajes se llegó a la actual selección de razas, tan alejadas de la especie original. El resto de especies tienen su particular historia, algunas muy antiguas, otras en el presente.”

2.4.1 Definición operacional

Bienestar Psicológico del estudiante de psicología: Para fines del presente estudio, se medirá el bienestar psicológico, a través de los postulados propuestos por Ryff (2006), por medio de la Escala de bienestar psicológico (EBP) en la cual se valoran las respuestas de los sujetos a las preguntas que evalúan las áreas de bienestar subjetivo, material, laboral y en su relación de pareja.

Mascota: Para fines de la presente investigación se determina que una mascota, es un animal doméstico que no es forzado a trabajar, ni tampoco es

usado para fines alimenticios. Lo que será determinado a través de una pregunta directa sobre si se tiene o no una mascota.

Estudiante de Psicología: Un alumno matriculado en la carrera de Psicología clínica o industrial organizacional en la Universidad Rafael Landívar, campus central, que reciben un curso de primer y segundo año.

2.4.2 Alcances y Límites

Los alcances de la investigación incluyen una muestra de estudiantes de psicología de la Universidad Rafael Landívar, las características de los sujetos son específicas, por lo cual los resultados pueden aplicarse a ellos y a grupos similares únicamente. La investigación se limita a personas con las características específicas mencionadas. No hubo limitantes.

2.5 Aporte

La presente investigación permitió conocer el nivel de bienestar psicológico de estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascota comparado con estudiantes que no tienen, los resultados pueden ser utilizados para futuras investigaciones.

Asimismo, la investigación permitirá que los estudiantes de la Universidad Rafael Landívar conozcan el beneficio de tener una mascota, fomentando así el interés en este campo de estudio.

Otro aporte importante que ofrece la presente investigación es lograr crear conciencia en las personas sobre los beneficios de tener una mascota y como es beneficioso para el bienestar psicológico.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

La muestra de la presente investigación se conformó por 70 sujetos, estudiantes de la carrera de Psicología Clínica e Industrial Organizacional de primero y segundo año de la Universidad Rafael Landívar, Campus central, que poseían o no mascotas, de ambos sexos, comprendidos en las edades de 18 años en adelante.

Tabla 3.1 Datos de la muestra

Sujetos	70 estudiantes de las licenciaturas de Psicología Clínica e Industrial Organizacional				
Año que cursan	32 estudiantes de primer año		38 de segundo año		
Sexo	55 mujeres		15 hombres		
Edad por rango	18 años = 8	19 años = 27	20 años = 16	21 años = 6	22 o más= 13
Poseen mascota	Con Mascota: 50		Sin Mascota: 20		

El tamaño y sujetos de la muestra se determinó por medio de la selección de casos típicos, sujetos que cumplen con las características mencionadas sobre la población a estudiar. Para la delimitación de la muestra se utilizó la metodología de tipo no probabilístico, según Hernández, Fernández y Baptista (2010), en este tipo de muestreo, puede haber una influencia de la persona que selecciona la muestra o simplemente se realiza atendiendo a razones de comodidad. Cada uno de los elementos cuenta con las mismas probabilidades de pasar a integrar parte de la muestra.

3.2 Instrumento

Para esta investigación se utilizó la escala creada por Ryff en 1989, conocida como: Escala de Bienestar Psicológico, la cual tiene como objetivo describir el estado psicológico del evaluado por medio de 39 afirmaciones a las cuales responde seleccionando un número del 1 al 6, entre los cuales 1 significa estar en completo desacuerdo y 6 completamente de acuerdo con la afirmación, teniendo los números del 2 a los 5 valores intermedios entre dichas afirmaciones absolutas. El instrumento se orientó al hecho de tener o de no una mascota, por medio de las preguntas generales. El propósito del instrumento no es

diagnosticar, sino recabar información en relación al estado del bienestar psicológico de la persona, no indaga en posibles patologías. El marco conceptual de Ryff se basa en 6 dimensiones de bienestar psicológico (Ryff y Singer, 2006), las cuales son:

1. Autoaceptación
2. Relaciones positivas con los demás
3. Autonomía
4. Dominio del entorno
5. Propósito en la vida
6. Crecimiento personal

A continuación, se definen de manera concisa cada una de las dimensiones anteriormente mencionadas (Ryff 2006).

- Autoaceptación: es reconocido como un componente humano vital en el bienestar general humano y la calidad de vida. Hace referencia a la permisividad que la persona debe tener consigo misma, apartando así los juicios negativos y el idealismo, así como la exigencia desadaptativa sobre resultados propios, ya sean pasados, presentes o futuros. La presencia de la auto-aceptación es básica para la autorrealización, así como para gozar de una salud mental satisfactoria.
- Relaciones Positivas: siendo el ser humano un ser social, es de vital importancia su relacionamiento con otras personas. La naturaleza de estas relaciones es determinante para la salud mental, por lo cual los autores señalan que mantener relaciones interpersonales satisfactorias es crucial para el desarrollo humano y por lo tanto para el bienestar psicológico. Las relaciones interpersonales brindan apoyo emocional a las personas, crean sentimientos agradables relacionados al acompañamiento, también propician el desarrollo de la empatía.
- Autonomía: las bases para el desarrollo de la autonomía son: autodeterminación, criterio propio e independencia, juntos estos factores son

determinantes para brindar a la persona herramientas en el desarrollo y demostración de sus sentimientos, cogniciones y actitudes, hacia sí mismo y con otro. La autonomía es también reconocida como un constante balance entre ceder y hacer la voluntad propia, buscando que los resultados de este balance sean satisfactorios para la persona y para otros, siempre y cuando se respeten los ideales propios de cada uno.

- Dominio del entorno: se relaciona a la habilidad de desenvolverse en un entorno adecuado para suplir las necesidades propias, implica el grado de desenvolvimiento que la persona tenga en diversos entornos, condicionándolos e influyendo en los mismos.

- Propósito en la vida: este es de carácter psicológico y es planteado directamente por la persona en relación a los objetivos que desea alcanzar, para su realización se toman en cuenta valores e ideales también propuestos por la persona, los cuales le dan las herramientas para la construcción de dichos objetivos. Plantearse metas proporciona a la persona un sentido alto de realización al darle dirección e intencionalidad a su vida y al desear alcanzar algo en la vida la persona desarrolla diversas habilidades psicológicas para lograrlo, las cuales luego se vuelven satisfactorias.

- Crecimiento personal: relacionada a un funcionamiento psicológico óptimo, se relaciona a diversas habilidades que la persona utiliza para crecer como ser humano, relacionado a sus diversas esferas de desarrollo. Para lograr un crecimiento personal, la persona necesita esfuerzo y dedicación, así como desarrollar diversas capacidades psicológicas.

Ryff y Singer (2006) exponen que incluso habiendo diversas fuentes que señalan otros indicadores que son discrepantes a los anteriormente planteados, los mencionados anteriormente resuelven el problema de las altas intercorrelaciones entre factores.

Indicador	Número de Pregunta
Auto aceptación	1, 7, 13, 19, 25, y 31
Relaciones Positivas	2, 8, 14, 20, 26, y 32
Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29.
Crecimiento Personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38
Autonomía	3, 4, 9, 10,15, 21, 27, y 33
Dominio del Entorno	5, 11, 16, 22, 28, y 39

Los diversos cuestionarios de la (EBP). han sido diseñados para su auto aplicación. Pueden ser aplicados individual y colectivamente. Las instrucciones necesarias para cada uno de los cuestionarios aparecen en el propio cuadernillo. Los cuestionarios no tienen tiempo limitado. Si se aplica la escala completa, la duración de la prueba puede oscilar entre 20 y 25 minutos.

3.3 Procedimiento.

- Se delimitó el tema y el problema de investigación.
- Se investigaron antecedentes nacionales, internacionales y marco teórico.
- Se seleccionó la Escala de Bienestar Psicológico desarrollada por Ryff (2002) para determinar el bienestar psicológico en estudiantes que tienen mascotas y los que no tienen.
- Se presentó el anteproyecto a Coordinación de Investigación para su aprobación.
- Luego de la aprobación, se aplicó el instrumento a la muestra seleccionada.
- Se reunieron datos para su análisis estadístico, utilizando el programa Excel.
- Se analizaron los datos obtenidos.
- Se realizó el informe final.

3.4 Diseño

La presente investigación es de tipo cuantitativo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), la investigación cuantitativa es usada frecuentemente en las ciencias sociales y se refiere a una metodología que utiliza la recolección de datos con la finalidad de probar hipótesis con base en la utilización de estadística y el análisis de datos que establecen patrones de comportamiento.

Sus métodos de recolección son puramente cuantitativos de esta manera permite al investigador obtener datos puntuales que pueden llevar a una interpretación medible de los sucesos a investigar, así como sus causas. Otro factor que determina el éxito del tipo cuantitativo de investigación es su adaptabilidad a diversos tamaños de poblaciones de investigación, pues a diferencia de la investigación cualitativa, busca definir variables medibles, por lo que no profundiza de manera subjetiva en los temas, permitiendo resultados e interpretaciones con mayor rapidez. La investigación cuantitativa tiene como objetivo estudiar las propiedades y fenómenos cuantitativos y sus relaciones para proporcionar la manera de establecer, formular y revisar teorías existentes. Para lograr sus objetivos, este tipo de investigación utiliza métodos matemáticos y estadísticos, con los cuales resuelve hipótesis o teorías que competen a fenómenos naturales.

3.5 Metodología Estadística

Para esta investigación se utilizaron las medidas de tendencia central, según Quevedo (2011) "las medidas de tendencia central son medidas estadísticas que pretenden resumir en un solo valor a un conjunto de valores", es decir, representan el centro alrededor del cual los valores dados se encuentran. Para esta investigación se utilizó la medida de tendencia central más utilizadas: media. Hernández, Fernández y Baptista (2010) postulan que la media aritmética o promedio es el resultado de la suma de todos los valores, divididos en el total de los mismos, obteniendo así un resultado representativo del valor de todos los datos, pues toma en cuenta a cada uno de los misma, ésta medida únicamente puede utilizarse con variables cuantitativas. Por otro lado, tanto la media como la moda son aplicables a otro tipo de valores no numéricos, pues ambas se

basan en el orden y no en la suma de dichos valores; la mediana a datos ordinales y la moda a datos cualitativos.

Prueba t: Se utiliza para determinar si hay una diferencia significativa entre las medias de dos grupos, esto quiere decir que se utiliza cuando deseamos comparar dos medias. La prueba estadística para t de Student es el valor t. Conceptualmente, la t-valor representa el número de unidades estándares que están separando las medias de los dos grupos. Si nuestra prueba produce un valor que da lugar a una probabilidad de 01, decimos que la probabilidad de conseguir la diferencia que encontramos sería por casualidad de 1 de cada 100 veces.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 4.1. Resultados generales

	Total		Sin mascota		Con mascota		Prueba t (p)
	Media	Desviación	Media	Desviación	Media	Desviación	
Auto aceptación	27.500	4.778	26.800	5.709	27.780	4.386	0.442
Relaciones positivas	27.186	5.002	26.050	5.853	27.640	4.606	0.232
Propósito en la vida	28.986	3.805	28.350	3.233	29.240	4.013	0.381
Crecimiento personal	33.900	4.384	33.600	4.160	34.020	4.506	0.720
Autonomía	33.971	5.851	32.900	5.609	34.400	5.945	0.336
Dominio del entorno	27.986	3.653	26.850	3.884	28.440	3.494	0.100
Total de la prueba	181.52	19.953	174.550	20.763	181.52	19.953	0.1962

Como se puede observar en la tabla los resultados entre indicadores no muestran una diferencia estadísticamente significativa.

Al aplicar el test con estudiantes de primer y segundo año de la carrera de psicología se obtuvo un total de 181.52; al separar los grupos en estudiantes con mascotas y estudiantes sin mascotas se obtuvo que la media para estudiantes sin mascotas fue de 174.55 y la de estudiantes con mascota fue de 181.52

El indicador con mayor media es el de Autonomía de estudiantes con mascota, teniendo este un resultado de 34.4. El indicador con menor media es el de Relaciones Positivas de estudiantes sin mascota, con un resultado de 26.05. Al realizar la Prueba t la diferencia de los resultados es de 0.19 en total.

El test de bienestar Psicológico de Ryff puede tener una puntuación límite de 234 puntos, en este estudio fue de 181.52 según este resultado los estudiantes obtuvieron una puntuación equivalente al 75% del resultado ideal que mide esta prueba, lo que indica que la mayoría, aunque está en un nivel aceptable de bienestar psicológico aún debe trabajar en este aspecto.

Según Ryff y Singer (2006) el bienestar psicológico es reconocido como la prevalencia de actitudes positivas, así como un balance adecuado en los sentimientos humanos de satisfacción. Los mismos señalaron seis

características humanas generales que continúan siendo la base para el concepto de bienestar psicológico: auto aceptación, relaciones sociales positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno, las cuales deben permanecer presentes de manera equilibrada en la vida de cualquier ser humano.

Como menciona Hernández (2005), las mascotas cumplen un rol sumamente importante, ya que generan en la persona enferma un estímulo que lo lleva hacia nuevas actividades, dicho estímulo es comprendido como un acontecimiento físico o cambio en la energía física que causa una actividad fisiológica a nivel orgánico; provocando así una respuesta.

Según los resultados obtenidos se evidencia que los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de psicología que tienen mascota obtuvieron un efecto mayor al de los estudiantes que no tienen mascota. Sin embargo, no existe una diferencia estadísticamente significativa.

Tabla 4.2. Indicador de Autoaceptación

Auto aceptación	General		Con Mascota		Sin Mascota		Prueba t (p)
	Media	Desviación	Media	Desviación	Media	Desviación	
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento cómo han resultado las cosas	4.67	1.39	4.73	1.11	4.52	1.20	0.56
7. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo	4.65	1.15	4.65	1.16	4.66	1.15	0.07
13. Si tuviera la oportunidad hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría	3.62	1.59	3.49	1.40	3.95	1.96	0.28
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	5.08	0.91	5.18	0.83	4.85	1.06	0.44
25. En muchos aspectos me siento decepcionado de mis logros en la vida	2.32	1.31	2.36	1.34	2.23	1.26	0.28
31. En su mayor parte me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	5.10	1.11	5.08	1.15	5.14	1.06	0.41

Como indica Ryff (1989) entre las seis dimensiones del bienestar psicológico esta la auto-aceptación que se define como: tener una actitud positiva hacia uno mismo, aceptarse tal como se es y aceptar lo sucedido en el pasado en la vida. La auto-aceptación es básica para la salud mental y es una característica central de la auto-realización, el funcionamiento óptimo y la madurez de la personalidad.

Al evaluar los ítems que miden auto aceptación en los resultados generales las medias se encuentran entre 4.65 siendo esta la más baja y 5.10, que al trasladarlo a la escala utilizada se encuentra entre parcialmente de acuerdo y de acuerdo. Lo que indica que la mayoría se acepta a sí mismo. A excepción del ítem número 13 que tuvo una media de 3.62 indicando que la mayoría está de acuerdo en cambiar aspectos de su persona.

Asimismo, se observa que los estudiantes con mascota obtuvieron puntuaciones mayores, ya que el grupo sin mascotas obtuvo un resultado de 26.8 frente al 27.78 del grupo con mascotas.

Al dividir los grupos entre las personas que tienen mascotas y las que no, los resultados variaron, pero al aplicar la prueba t esta diferencia no es estadísticamente significativa. Ya que se tuvo que haber obtenido una probabilidad menor a 0.05 y todos los resultados al comparar los ítems fueron mayores a 0.05.

Tabla 4.3 Indicador de Relaciones Positivas

Relaciones Positivas	General		Con Mascota		Sin Mascota		Prueba t (P)
	X	Sx	X	Sx	X	Sx	
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	2.70	1.67	2.77	1.63	2.52	1.7 7	0.68
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	2.35	1.40	2.16	1.26	2.81	1.6 3	0.91
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4.97	0.86	4.89	0.91	5.14	0.7 2	0.17
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	3.20	1.62	3.10	1.50	3.42	1.9 1	1
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	2.60	1.56	2.46	1.63	2.90	1.3 7	0.89
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	5.12	0.85	5.18	0.75	5.00	1.0 4	0.92

Ryff (1989) define las Relaciones positivas con los demás, como: la calidez y la confianza en las relaciones interpersonales, importantes para disfrutar del bienestar psicológico y suponen también una demostración de madurez de la personalidad. Las personas con capacidad de auto-realización demuestran empatía y tienen firmes sentimientos de afecto hacia otras personas, son capaces de dar más amor y de tener profundas relaciones de amistad.

Al evaluar los ítems que miden relaciones positivas en los resultados generales, las medias se encuentran entre 2.35 siendo esta la más baja y 5.12, que al trasladarlo a la escala utilizada se encuentra en desacuerdo. Lo que indica que la mayoría valora las relaciones sociales que experimentan.

Al dividir los grupos entre las personas que tienen mascotas y las que no, los resultados variaron, pero al aplicar la prueba t esta diferencia no es estadísticamente significativa. Ya que se tuvo que haber obtenido una probabilidad menor a 0.05 y todos los resultados al comparar los ítems fueron mayores a 0.05

Asimismo, se observa que los estudiantes con mascota obtuvieron puntuaciones mayores.

Tabla 4.4 Indicador de Propósito en la Vida

Propósito en la Vida	General	Con Mascota		Sin Mascota		Prueba t	
	X	Sx	X	Sx	X		(P)
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	5.12	0.91	5.10	1.00	5.19	0.68	0.96
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	4.78	0.94	4.85	0.81	4.61	1.20	0.26
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4.65	1.03	4.69	0.98	4.57	1.16	0.96
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4.80	1.07	4.79	1.00	4.81	1.25	0.17
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	4.81	1.17	4.79	1.27	4.85	0.91	0.66
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	2.20	1.37	2.08	1.30	2.47	1.53	0.91

Ryff (1989) describe el Propósito en la vida como el hecho de que las personas necesitan marcarse metas y definir objetivos que les permitan dar sentido a su vida. Para percibir que la vida tiene significado hace falta tener una sensación de dirección e intencionalidad y hacer que la vida resulte productiva, creativa y emocionalmente integrada.

Al evaluar los ítems que miden propósito en la vida en los resultados generales de las medias se encuentran entre 2.20, siendo esta la más baja y 5.12, que al trasladarlo a la escala utilizada se encuentra en desacuerdo. Lo que indica que la mayoría tiene objetivos relativamente claros sobre su propósito en la vida.

Al dividir los grupos entre las personas que tienen mascotas y las que no, los resultados variaron, pero al aplicar la prueba t esta diferencia no es estadísticamente significativa. Ya que se tuvo que haber obtenido una probabilidad menor a 0.05 y todos los resultados al comparar los ítems fueron mayores a 0.05. Los estudiantes con mascota obtuvieron puntuaciones mayores.

Tabla 4. 5 Indicador de Crecimiento Personal

Crecimiento Personal	General	Con Mascota		Sin Mascota		Sx	Prueba t (P)
	X	Sx	X	Sx	X		
24. En general con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	5.30	0.99	5.26	0.93	5.38	1.16	0.70
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	2.31	1.37	2.32	1.32	2.28	1.52	0.83
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como esta.	2.90	1.40	2.87	1.36	2.95	1.53	0.65
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	5.22	1.05	5.26	1.05	5.14	1.06	0.17
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	5.85	1.73	2.67	1.72	3.28	1.73	0.09
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	5.10	1.07	4.95	1.17	5.42	0.74	0.24
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	5.34	1.07	5.24	1.18	5.57	0.74	0.71

El Crecimiento personal es definido por Ryff (1989) como el funcionamiento positivo óptimo, que requiere alcanzar las cinco características anteriores y necesita también que la persona ponga esfuerzo en desarrollar sus potencialidades con el objetivo de crecer y expandirse como ser humano.

Al evaluar los ítems que miden el crecimiento personal, en los resultados generales de las medias se encuentran entre 2.31 siendo está la más baja y 5.85, la más alta, lo que indica que la mayoría están de acuerdo en que la vida es un proceso continuo de cambios y crecimiento.

Al dividir los grupos entre las personas que tienen mascotas y las que no, los resultados variaron, pero al aplicar la prueba t esta diferencia no es estadísticamente significativa, ya que se tuvo que haber obtenido una probabilidad menor a 0.05 y todos los resultados al comparar los ítems fueron mayores a 0.05. Los estudiantes con mascota obtuvieron puntuaciones mayores.

Tabla 4.6 Indicador de Autonomía

Autonomía	General	Con Mascota		Sin Mascota		Sx	Prueba T (P)
	X	Sx	X	Sx	X		
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	4.30	1.46	4.34	1.42	4.19	1.60	0.77
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	2.74	1.29	2.71	1.27	2.81	1.36	0.44
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	2.82	1.43	2.81	1.39	2.85	1.55	0.81
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	4.55	1.41	4.53	1.40	4.61	1.46	0.34
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	3.45	1.61	3.28	1.67	3.85	1.42	0.39
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4.71	1.19	4.71	1.13	4.71	1.34	0.04
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	2.58	1.39	2.57	1.42	2.61	1.35	0.67
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	2.92	1.39	2.93	1.31	2.90	1.60	0.83

En cuanto a la Autonomía Ryff (1989) explica que este factor se refiere al bienestar aportado por la auto-determinación, la independencia y la regulación de la conducta a partir de los propios criterios, con un funcionamiento autónomo y resistente a la aprobación o desaprobación de los demás. Las personas con autonomía no se dejan llevar por los miedos y creencias de las masas y consiguen tener un sentido de libertad en sus comportamientos.

Al evaluar los ítems que miden autonomía, en los resultados generales de las medias se encuentran entre 2.58 siendo esta la más baja y 4.71 la más alta. Lo que indica que la mayoría logra tomar decisiones por ellos mismos.

Al dividir los grupos entre las personas que tienen mascotas y las que no, los resultados variaron, pero al aplicar la prueba t esta diferencia no es estadísticamente significativa. Ya que se tuvo que haber obtenido una probabilidad menor a 0.05 y todos los resultados al comparar los ítems fueron mayores a 0.05. Los estudiantes con mascota obtuvieron puntuaciones mayores.

Tabla 4. 7 Indicador de Dominio del Entorno

Dominio del Entorno	General	Con Mascota		Sin Mascota		Prueba t	
	X	Sx	X	Sx	X		(P)
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	2.24	1.33	2.16	1.29	2.42	1.43	0.71
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	4.34	1.43	4.44	1.33	4.09	1.64	0.33
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4.68	1.09	4.61	1.13	4.85	1.01	0.65
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	2.51	1.35	2.30	1.19	3.00	1.61	0.84
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	4.70	1.05	4.73	1.11	4.61	0.92	0.27
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	5.02	1.14	5.06	1.16	4.95	1.11	0.20

Según los estudios de Ryff (1989) el Dominio del entorno es la habilidad para elegir o crear entornos favorables para la satisfacción las propias necesidades psicológicas, además es otra de las características básicas de un sano funcionamiento psicológico. La madurez requiere participar activamente en la importante esfera de lo externo a uno mismo. Las personas con un alto dominio del entorno tienen una mayor habilidad para condicionar el mundo que les rodea y se sienten capaces de influir sobre este contexto ambiental.

Al evaluar los ítems que miden el dominio del entorno, en los resultados generales de las medias se encuentran entre 2.24 siendo esta la más baja y 4.70 la más alta. Lo que indica que la mayoría tiene un dominio estable del entorno en el que viven.

Al dividir los grupos entre las personas que tienen mascotas y las que no, los resultados variaron, pero al aplicar la prueba t esta diferencia no es

estadísticamente significativa, se tuvo que haber obtenido una probabilidad menor a 0.05 y todos los resultados al comparar los ítems fueron mayores a 0.05.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presenta la discusión de los resultados, fundamentados en el objetivo general que identifica el bienestar psicológico de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera de psicología que tienen y no mascotas. El punteo más alto que se obtiene al aplicar la escala es de 234 puntos, en el caso de la muestra estudiada obtuvo una media de 181.52 en el resultado general, lo que es equivalente al 75% del resultado ideal que mide esta prueba, esto nos indica que la mayoría de la muestra estudiada posee un nivel de bienestar psicológico promedio.

Al separar los grupos que tienen mascota y los que no tienen, la media del resultado general para los primeros fue de 181.52 puntos y para los segundos 174.55, evidenciando que los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de psicología con mascota presentan un nivel de bienestar psicológico mayor a los estudiantes que no tienen. Esto confirma lo expuesto por Hernández (2005), quien menciona que las mascotas cumplen un rol importante generando en la persona un estímulo que lo lleva a realizar nuevas actividades, dicho estímulo es comprendido como un acontecimiento o cambio en la energía física que causa una actividad fisiológica a nivel orgánico, provocando así una respuesta. Sin embargo, al aplicar la prueba t no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Además, se evidencia que los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de psicología que tienen mascota obtuvieron un resultado mayor al de los estudiantes que no tienen; específicamente en el indicador de propósito en la vida que fue el que obtuvo la puntuación más alta. Esto concuerda con lo expuesto por García, (2014), quien asegura que tener animales en casa genera una gran cantidad de beneficios para los seres humanos, ya que estos ayudan a las personas a ser responsables, generan compañía, felicidad y seguridad a sus dueños, además de que las terapias asistidas con animales pueden proporcionar a los pacientes a tener una mejor calidad de vida y a mejorar su autoestima considerablemente.

A pesar de que se evidencia mayor bienestar psicológico en los estudiantes que poseen mascota al aplicar la prueba t, esta diferencia no es estadísticamente significativa.

El bienestar psicológico de los estudiantes se encuentra en el rango medio, porque este tiende a ser normal.

Para Ryff (1989), el bienestar subjetivo es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido. Basado en esto, desarrolló un modelo de bienestar psicológico donde toma en cuenta la auto-aceptación de una persona, las relaciones positivas con los demás, el propósito que una persona tiene en su vida, el crecimiento personal y la autonomía de ser uno mismo. Como parte del presente estudio se utilizaron los mencionados indicadores.

Los resultados reflejan que el indicador más alto es el de propósito en la vida, con una puntuación de media de 28.9 esto muestra que los sujetos tienden a ser personas que se preocupan por la superación personal y por el cumplimiento de sus metas tanto a corto como a largo plazo. El bienestar psicológico de la muestra no es estadísticamente significativo, sin embargo, se debe resaltar que el crecimiento personal es un factor importante en la vida del individuo y al obtenerlo en este estudio como el resultado más alto en los estudiantes con mascotas, se evidencia que las mismas son influyentes para el bienestar psicológico. El anterior resultado confirma lo planteado por Belfield (2015) quien determinó el bienestar psicológico de las 40 madres de niños en edad preescolar, de un colegio privado de la ciudad de Guatemala, llegando a la conclusión de que un porcentaje alto de las madres se encuentran satisfechas con su vida y se sienten capaces de planear y controlar su entorno, están satisfechas con su vida, evidenciando que el bienestar psicológico de estas mujeres se encuentra en un promedio y promedio alto, mostrando que un 70% de la población denota estos resultados.

El indicador que obtuvo el puntaje más bajo fue el de relaciones positivas con una puntuación media de 27.18 esto indica cierta dificultad en las relaciones sociales, lo que a su vez podría afectar el significado y el sentido que la vida tiene para los participantes del estudio. Sin lugar a dudas que el ritmo de vida,

uso de redes sociales y otros temas, han hecho que las relaciones sociales hayan disminuido notablemente.

Al analizar los indicadores individualmente se encontraron los siguientes resultados:

En cuanto a la dimensión de auto-aceptación, Villar y Triadó (2008), citan a Ryff, quien la define como el reconocimiento que tiene el ser humano acerca de sus propias habilidades, destrezas y debilidades y está consciente de las cualidades que posee para proponer lo que siente. El bienestar psicológico de una persona entra en desequilibrio cuando toma como modelo a otro individuo para reforzar su autoestima, de ahí comienza a disminuir la misma haciendo que la persona no se sienta bien, estableciendo este como un criterio central de su vida. En el presente estudio, el resultado en esta área fue que la media de 27.5 de la muestra tienen una aceptación personal viable, lo que demuestra que la muestra estudiada coincide con lo propuesto por De León (2013) quien investigo el Bienestar Psicológico de 8 ex pandilleros jóvenes adultos asistentes al grupo de apoyo Alianza Joven ubicada en la zona 18 de la capital, los resultados informan que dos de ocho casos refirieron presentar mayor satisfacción en sus vidas desde que abandonaron la pandilla, cinco casos más se encontraron dentro del rango promedio, mostrando una percepción positiva hacia su situación actual y un último caso se coloca dentro del rango promedio bajo, evidenciando insatisfacción hacía su vida.

Referente a las relaciones positivas, fue el indicador con el puntaje más bajo con una media de 27.18, en este caso se observa la importancia de trabajar en este ámbito para incrementar el bienestar psicológico, ya que como se menciona en las dimensiones del mismo, es relevante debido a que día a día se debe ser capaz de intercambiar ideas, sentimientos y pensamientos como una herramienta para el crecimiento personal. Por lo tanto, se hace énfasis en mantener relaciones con otras personas para no caer en el aislamiento y el individualismo.

El indicador de propósito en la vida obtuvo una puntuación media de 28.9 siendo esta la más alta en cuanto a los indicadores, evidenciando que los estudiantes son personas que se preocupan por la superación personal y por el cumplimiento de sus metas. Como indica Villar y Triadó (2008), el crecimiento personal va evolucionando conforme la persona madura académica, emocional y psicológicamente, así como desarrollar sus potencialidades para seguir creciendo y llevar al máximo sus capacidades. Este aspecto está altamente relacionado con la autorrealización del individuo; es por esto que al ser uno de los resultados más bajos en este estudio, es recomendable que esta área sea trabajada, ya que, si bien los estudiantes tienen como concepto en sus vidas el crecimiento personal, no es el total de los mismos.

Ryff y Keyes (1995) mencionan que otra dimensión importante es la autonomía, ya que, para lograr mantener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, los seres humanos necesitan establecerse en sus propias convicciones, y mantener la independencia y autoridad personal. Además las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y logran balancear mejor su comportamiento.

En este estudio, el resultado fue del de 59% indicando que los estudiantes se encuentran en un nivel promedio y así mismo debe ser trabajado, ya que es un aspecto importante para la salud psicológica integral de una persona.

Para finalizar con los indicadores, se encuentra el de dominio del entorno, el cual es definido por Díaz (2006) como la habilidad personal para crear ambientes favorables que lo lleven a satisfacer deseos y necesidades propias.

El resultado fue de 65%, mostrando que los estudiantes poseen una mayor sensación de control sobre el entorno y se sienten capaces de influir en el mismo.

Después de comparar los diferentes resultados por indicador, se observó que las macotas sí tienen relevancia positiva en las personas; ya que influyen en los diferentes aspectos de la vida del ser humano, como se mencionó en el indicador de propósito en la vida que fue el más alto en las puntuaciones, con una media de 28.9, demostrando que las personas con mascota lograron tener, psicológicamente, una mejor percepción de lo que quieren hacer con sus vidas,

sus metas y propósitos. Debido a que el puntaje más alto fue de personas que si tienen mascota, se concluyó que estas infieren en los propósitos de los estudiantes, añadiendo positivismo y un mejor análisis de sus metas y objetivos en la vida.

El puntaje más bajo, con una media de 27.1, fue el de relaciones positivas; lo que refuerza la necesidad de tener una mascota, ya que estas incrementan las relaciones sociales con otras personas. Las mascotas poseen un factor de acercamiento entre seres humanos, fomentan la socialización, motivando a la persona a salir de su casa. Es fácil entablar conversación, aún con extraños, cuando hay una mascota de por medio, por lo tanto, se recomienda tener una mascota ya que influirá en el mejoramiento de este indicador tan fundamental en la vida de la población.

Finalmente, con esta investigación, se identificó el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de primero y segundo año de la carrera de psicología que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen, además de los indicadores prevalecientes (Relaciones Positivas, Propósito en la vida, Crecimiento personal, Autonomía, Dominio del entorno) y las diferencias sobre bienestar psicológico que existen entre estudiantes de psicología que tienen mascotas y los que no tienen.

VI. CONCLUSIONES

- El nivel de bienestar psicológico de los estudiantes con mascota es mayor (181.52) comparado con el de los estudiantes sin mascota (174.55), apoyando que poseer una mascota incrementa los grados de auto aceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno. Sin embargo el resultado no es estadísticamente significativo.
- El mayor resultado que se obtiene al aplicar el test de bienestar Psicológico de Ryff es 234 puntos, esta muestra obtuvo 181.52 puntos, lo que determina que los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes de primer y segundo año de psicología que tienen mascota y los que no tienen, se mantienen en un rango normal/alto.
- El indicador de propósito en la vida obtuvo el puntaje más alto con una media de (28.9) lo que identifica que los estudiantes poseen metas y objetivos claros. Lo que los sitúa en un rango promedio/alto.
- Los resultados más bajos fueron los de los estudiantes que no poseen una mascota en casa, específicamente en el indicador de relaciones positivas con una media de (27.1) los sitúa en un rango normal.
- No se encontró diferencia estadísticamente significativa entre el grupo de estudiantes con mascotas y el grupo que no tenía mascota.

VII. RECOMENDACIONES

- Al abordar el tema de bienestar psicológico, considerar incluir la influencia positiva de las mascotas dentro del pensum de estudios de los futuros profesionales de Psicología, ya que es un contenido importante en la atención a pacientes.
- Al Departamento de Psicología de la Facultad de Humanidades se sugiere continuar con la promoción y oferta de estudios sobre Psicoterapia con mascotas, ya que es una corriente actual que fortalece el bienestar psicológico a través de la pertenencia de las mascotas.
- A los investigadores se les recomienda estudiar los diferentes efectos positivos que el poseer una mascota brinda a personas con trastornos clínicos como la depresión, ansiedad, y estrés. Así también a las diferentes edades, especialmente en niños y adultos mayores.
- A los psicólogos se les recomienda considerar programas de terapia con mascotas en sus clínicas para lograr una mejor atención y ayuda profesional a los pacientes.
- Se recomienda a los estudiantes de Psicología, de ambas áreas (Clínica e Industrial Organizacional) estudiar sobre el tema de Bienestar Psicológico, orientándolo a poseer una mascota, ya que será una herramienta importante para su futuro profesional.

VIII. REFERENCIAS

Alvarado, H. (2009). *Evaluación del Bienestar psicológico en estudiantes del sexto ciclo de la carrera de psicología clínica en la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala*, Centro Universitario Antigua Guatemala. Recuperado de: <http://biblioteca.umg.edu.gt/digital/70002.pdf>

Barwais, F. (2011). *Definitions of Wellbeing, Quality of life and Wellnes*. Recuperado de: <http://nwia.idwellness.org/2011/02/28/definitions-of-wellbeing-quality-of-life-and-wellness/>

Barron, J. (2014). *Tener una mascota en la familia ayuda a la salud física y emocional de sus dueños*. Recuperado de: <http://www.20minutos.es/noticia/2185820/0/tener-mascota/ayuda-mejorar/salud-duenos/>

Barrull, E. (2000). *Cuál es el objeto de estudio de la psicología* Recuperado de: <http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/reflexiones/psicologia.htm>

Belfield, A. (2015). *Bienestar psicológico de las madres de niños preescolares de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Beneke, G. (2012). *Bienestar Psicológico de personas que laboran en capillas funerarias*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Bojaca, M. (2011). *La Ética de la Responsabilidad y el respeto a las mascotas como formas de vida, como solución al maltrato y abandono de las mismas*. Del Bosque Bogotá D.C

Chico Capote, A., Carballar Alberteries, L., del Toro, M. E., García-Viniegras, C. V., & Pernas González, A. (2012). *Factores que influyen en el bienestar psicológico de pacientes con artritis reumatoide*. (Spanish). *Revista Cubana De Medicina*.
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9061dc7d-1eef-44bf-a087-3dca1f590925%40sessionmgr4004&vid=27&hid=4201>

Cabrera, V. (2012). *Estudio de Factibilidad para la creación de un centro de limpieza, belleza y relajación para mascotas en el valle de los Chillos*. Recuperado de: <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/2097>

Callejas, A. (2005). *Efecto de la terapia asistida por mascotas Sobre la Autoestima*. Recuperado de: <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/42/Callejas-Escobar-Ana-Cristina/Callejas-Escobar-Ana-Cristina.pdf>

Canguilhem, G. (1956). *¿Que es la Psicología?* Recuperado de: http://www.elseminario.com.ar/biblioteca/Canguilhem_Que_es_la_psicologia.pdf

De León, F. (2013). *Bienestar psicológico de ex pandilleros que asisten al grupo de apoyo Alianza Joven*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff [versión electrónica] *Psicothema*, vol.18, nº3.

Diccionario de la Real Academia Española, *Concepto de Psicólogo*, Vigésima segunda edición. (2010). Recuperado de: http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=PSICOLOGICO

Diener, E., Writx, D., Toy, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, Vol. 39, 247-266.

Duckworth, A., Steen, T. y Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*. Vol.1, 629-651.

Eco animal (2009) *¿Qué mascotas tenemos y por qué?* Recuperado de: http://www.ecoanimal.com.ar/info_trabajos_3.htm

Estivill, S. (1999). *La Terapia con Animales de Compañía. Convivir con Mascotas Cómo beneficia a las personas*. Madrid, España: Susaeta Ediciones.

Fernández, S. (2009). *Concepto de Estudiante*. Recuperado de: <http://imago.over-blog.es/article-34017461.html>

Flores, F. (2011). *Relación entre bienestar psicológico, desesperanza aprendida y rendimiento académico en adultos de un instituto privado de nivel básico y diversificado*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Freire, P. (1971). *La Educación como Práctica de la Libertad* (3ª edición.) Uruguay Tierra Nueva. Montevideo. p. 1.

García, B. (2014). *Beneficios psicológicos de tener una mascota*. Recuperado de: <http://blog.helpinwords.com/beneficios-psicologicos-mascota/>

García, V. y González, I. (2000). *La categoría bienestar psicológico: su relación con otras categorías sociales*. *Revista Medicina General Integral*, 16(6), 586- 920

González, J., Garcés de los Fayos, E. J., & García Dantas, A. (2012). *Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de educación física*. (Spanish). *Revista De Psicología Del Deporte*, Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=12&sid=9061dc7d-1eef-44bf-a087-3dca1f590925%40sessionmgr4004&hid=4201&bdata=Jmxhbmc9ZXMm c2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=72371790&db=fua>

Guerra, A. (2014). *Bienestar psicológico en los enfermeros y médicos que tratan pacientes con cáncer en el Instituto de Cancerología (INCAN)*. (Tesis de Pregrado). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Guerra-Alesa.pdf>

Hernández, J. (2005). *El trabajo con animales y el Autismo*. Recuperado de: <http://www.mineduc.cl/usuarios/edu.especial/doc/201404031020530.ManualTrastornoEspectroAustista.pdf>

Hernández, P., Barrios, R. (2004). *Beneficio de la Terapia Asistida por Animales en Niños Autistas*. Manuscrito no publicado.

- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta. ed.). México: McGraw Hill.
- Hugues, B., Álvarez, A., Ledón, L., Mendoza, M., Castelo, L., y Domínguez E. (2012). *Percepción de los beneficios de la tenencia de animales de compañía en pacientes con enfermedades cardiovasculares*. Recuperado de: <http://www.corsalud.sld.cu/sumario/2014/v6n1a14/percepcion.html>
- Lockwood, R. (1999). *The Influence of animals on social perception*. California, Estados Unidos: Veterinarian Journal.
- López, O. (2013). *Albergue Para Mascotas Caninas en Abandono*. Tesis inédita. Universidad de San Carlos. Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/02/02_3603.pdf
- Luther, J. (2012). *Cambios a corto plazo en sentimientos de tristeza e interacción social, que percibe el personal del Hospital General San Juan de Dios, en los niños beneficiados del Programa Mascotas Terapéuticas*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Machuca, I. (2002). *Procesos de adaptación escolar en niños preescolares utilizando TAAC*. Recuperado de: <http://fundacionbocalan.org/html/1htm>.
- Martínez, M. (2014). *Bienestar Psicológico en Guardias de Seguridad de una Empresa Privada*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Martinez-Manuel.pdf>
- Meza- Lendech, G. (2004). *Relación entre bienestar psicológico y modos de afrontamiento al estrés*. Tesis inédita, Universidad de las Américas, Puebla México.

Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). *El Bienestar Psicológico, un indicador de la salud mental*. Revista Cubana de Salud y Trabajo. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rst06106.html

Ortiz J. Y Castro M. (2009), *Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia*. Contribución de enfermería, Revista Ciencia y Enfermería xv, La Habana, Cuba.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2012). *Salud Mental*. Recuperado de: http://www.who.int/topics/mental_health/es/

Pacheco-Ferreira, A. (2012). *Beneficios terapéuticos por empleo de los animales de compañía en el cuidado de salud de las personas mayores*. Revista Gerencia Y Políticas De Salud. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9061dc7d-1eef-44bf-a087-3dca1f590925%40sessionmgr4004&vid=5&hid=4201>

Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., y Gómez, E. (2012) *Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Vol. 7

Paris, J. (2013). *“Beneficios de tener una mascota”*. Recuperado de: <http://www.adpca.es/Seccion-beneficios-de-tener-una-mascota.html>

Perinat, A. (2008). *Desarrollo social, afectivo y comunicativo*. Madrid, España: Editorial Baháí de España.

Quevedo, F. (2011). *Estadística aplicada a la investigación en salud*. Recuperado de: <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Series/MBE04/4934>

Reyna, Y. (2015), *Bienestar psicológico y auto concepto en mujeres que practican fútbol: Estudio realizado en la Asociación de fútbol, categoría femenina del municipio de Salcajá, departamento de Quetzaltenango. Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.*

Ryff, C. & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*. 35, 1103-1119.

Ryff, C., y Keyes, C. (1995). *Adaptación psicológica de las escalas de Ryff*. Recuperado de: <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Psicologia%20Positiva/2006Well-being%20psicothema.pdf>

Rodríguez, A. (2009). *Por su mejor auto concepto físico los chicos tienen mayor bienestar psicológico*. Recuperado de: <http://Europapress.es/mse-autoconcepto-bienestar-985>

Rodríguez, (2012) *Bienestar Psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Recuperado de: <http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2012050101.pdf>

Ruano, H. (2000). *Efecto terapéutico de los perros de compañía en ancianas hipertensas del Asilo San Vicente de Paúl*. Tesis inédita. Universidad de San Carlos, Guatemala.

Sadock B. y Sadock V. (2004), *Desarrollo humano y ciclo vital*, editorial. Waverly Hispánica S.A., Madrid, España.

Salvador, E. (2013). *Bienestar psicológico en usuarios de redes sociales (Estudio realizado con jóvenes y señoritas colegio Juan Diego, municipio Comitancillo departamento San Marcos)*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Salvador y Salvador. (2014). *Bienestar psicológico en estudiantes usuarios de redes sociales. Zona 18 Ciudad de Guatemala. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar*.

Sobre Conceptos (2000). Recuperado de: *Concepto de estudiante*. Sobre Conceptos <http://sobreconceptos.com/estudiante#ixzz3jyJCV4di>

Vásquez, S. (2013). *Terapias alternativas y su influencia en el bienestar psicológico (estudio realizado en el grupo de autoayuda COISOLA en Panajachel)*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Veenhoven, R. (1998). *La utilidad de la felicidad*. Recuperado de: <http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad/28.htm>

Villar y Triadó, (2008). *Envejecer en positivo*. Bellcaire: Aresta. Recuperado de: <http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/envejeybienestar.pdf>

Zamarra, J. (2002). *Terapia asistida por animales de compañía. Bienestar para el ser humano*. Aranjuez, España Recuperado de: <http://www.elmedicointeractivo.com/ap1/emiold/publicaciones/ctrosalud2002/3/143-149.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Ficha Técnica del Instrumento

Nombre	EBP. Escala de Bienestar Psicológico, orientada a la opción de tener o no mascotas.
Autor	Carol Riff
Procedencia	TEA Ediciones
Aplicación	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	Adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y los 90 años. La escala de Relaciones con la pareja sólo se aplicará a partir de los 26 años.
Duración	20-25 minutos
Finalidad	Evaluación del bienestar psicológico subjetivo, del bienestar material, del bienestar laboral y de las relaciones de pareja, enfocado y orientado directamente a la opción de tener o no mascotas.
Baremación	Baremos en percentiles por rangos de edad y sexo para cada escala
Material	Manual, cuadernillo y hojas de respuestas auto corregibles

Anexo 2 Escala de Bienestar Psicológico de Riff

Escala de Bienestar Psicológico orientada a la opción de tener o no mascotas

La información obtenida, es confidencial, no posee nombres propios. Serán utilizados para los resultados de la investigación. Desde ya muy agradecida por su apoyo.

A continuación se presentan datos generales para que los señale con una X, posteriormente encontrará la escala de Bienestar Psicológico, en la misma encontrará una serie de declaraciones a las que debe usted responder utilizando la puntuación que a continuación se indica, Completamente en desacuerdo 1, En desacuerdo 2, Parcialmente en desacuerdo 3, Parcialmente de acuerdo 4, De acuerdo 5 y Completamente de acuerdo 6

Sexo		Masculino		Femenino		
Edad	17 años	18 años	19 años	20 años	21 años	22 años o más
Área de Psicología que estudia		Clínica		Industrial – Organizacional		
Año que cursa	Primero	Segundo		Otro		
Tengo una mascota		SI		NO		
Si respondió SI a la pregunta sobre si Tengo una mascota, escriba que clase es(perro, gato, pájaros, tortugas, etc):						

		Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
		1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						

13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						