

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias  
Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

## **Calidad de Vida y bienestar Psicológico en jóvenes de bachillerato y de nivel superior del Valle de Toluca**

Quality of Life and Psychological Well-Being in bachelor degree and  
higher education level youngs in Toluca's Valley

**Alejandra Moysén Chimal**

amoysenc@uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8915-3377>

Universidad Autónoma del Estado de  
México

México – Toluca

**Martha Cecilia Villaveces López**

mcvillavecesl@uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8915-3377>

Universidad Autónoma del Estado de  
México

México – Toluca

**Patricia Balcázar Nava**

pbalcazarn@uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8915-3377>

Universidad Autónoma del Estado de  
México

México – Toluca

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i5.4725>

**Artículo recibido:** 07 de julio de 2025

**Aceptado para publicación:** 29 de octubre de  
2025.

**Conflictos de Interés:** Ninguno que declarar.

  
**Redilat**  
Red de Investigadores  
Latinoamericanos

# NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i5.4725>

## Calidad de Vida y bienestar Psicológico en jóvenes de bachillerato y de nivel superior del Valle de Toluca

Quality of Life and Psychological Well-Being in bachelor degree and higher education level youngs in Toluca's Valley

**Alejandra Moysén Chimal**

amoysenc@uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8915-3377>

Universidad Autónoma del Estado de México

México – Toluca

**Martha Cecilia Villaveces López**

mcvillavecesl@uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8915-3377>

Universidad Autónoma del Estado de México

México – Toluca

**Patricia Balcázar Nava**

pbalcazar@uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8915-3377>

Universidad Autónoma del Estado de México

México – Toluca

Artículo recibido: 07 de julio de 2025. Aceptado para publicación: 29 de octubre de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

El bienestar psicológico y la calidad de vida en los últimos años han cobrado relevancia en su estudio, debido a que estos términos hacen referencia a la percepción individual que se tienen con respecto a su vida y cómo es que ésta se percibe en el día a día. Es por ello que la presente investigación tiene como propósito establecer la relación entre ambos constructos en una muestra de 341 jóvenes universitarios, a quienes se les aplicaron dos instrumentos, el de Bienestar Psicológico de Ryff y el que evalúa Calidad de Vida WHOQOUL-BREFF. Se procesaron los datos en el SPSS versión 27, y se obtuvieron correlaciones canónicas. Los resultados muestran que los constructos están significativamente correlacionados, confirmando la influencia mutua entre el bienestar psicológico y la percepción de la calidad de vida lo que indica una valoración positiva, un ambiente productivo para el estudiante y puede contribuir al éxito académico.


*Palabras clave:* calidad de vida, bienestar psicológico, estudiantes universitarios

### Abstract

Psychological well-being and quality of life have gained relevance in recent years in their study, as these terms refer to the individual's perception of their life and how it is perceived daily. Therefore, the purpose of this research is to establish the relationship between both constructs in a sample of 341 university students, who were administered two instruments: Ryff's Psychological Well-being and the WHOQOUL-BREFF Quality of Life. Data were processed in SPSS version 27, and canonical correlations were obtained. The results show that the constructs are significantly correlated, confirming the mutual influence between psychological well-being and the perception of quality of life, which indicates a

positive assessment, a productive environment for the student, and can contribute to academic success.

*Keywords:* quality of life, psychological well-being, high school

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Moysén Chimal, A., Villaveces López, M. C., & Balcázar Nava, P. (2025). Calidad de Vida y bienestar Psicológico en jóvenes de bachillerato y de nivel superior del Valle de Toluca. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (5), 2097 – 2111.  
<https://doi.org/10.56712/latam.v6i5.4725>

## INTRODUCCIÓN

Para este estudio, se retomaron dos constructos que han sido estudiados en diferentes investigaciones, por una parte, el bienestar psicológico y por otra, la calidad de vida en la salud. Para iniciar, se definirá y discutirá acerca del bienestar psicológico, que hace referencia a una serie de factores con los cuales la persona puede identificar qué tan satisfecha está con la vida y para realizar su evaluación, el individuo utiliza dos componentes: sus pensamientos y sus afectos (Veenhoven, 1991). Diener (1984, 1994), plantea que hay tres características que delimitan el bienestar psicológico: el primero, la subjetividad; en segundo lugar, la presencia de indicadores positivos y negativos, y en tercer lugar, una valoración global de la vida; un nivel alto de bienestar depende de una apreciación positiva de la vida, que puede perdurar a lo largo del tiempo; en tanto, el bajo bienestar depende del desajuste entre las expectativas y los logros.

En cuanto a su definición, el bienestar psicológico es el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial; está íntimamente ligado con el propósito de vida que las personas adquieren para definirse a sí mismas, su desarrollo personal y el deseo por conseguir sus objetivos (Keyes, 1998; Keyes, 2002; Ryff & Keyes, 1995). El bienestar psicológico, abarca la aceptación de sí mismo, el sentido de los propósitos, el significado de la vida, el crecimiento personal y compromiso, así como el establecimiento de adecuados vínculos personales.

El Bienestar Psicológico se relaciona con la valoración del resultado logrado, con una forma de haber vivido (Casullo et al., 2002). Por esta razón, es asociado con el estado mental, emocional y el funcionamiento psíquico de una persona, acorde a su paradigma personal y al modo de ajustarse al entorno físico y social (Contreras Landgrave, 2024).

En la noción de Keyes et al. (2002), el bienestar psicológico, hace referencia a la postura eudaimónica, que incluye conceptos como crecimiento, significado, autenticidad, excelencia (Huta y Waterman, 2014) y el potencial humano, entre otros y es un concepto que viene desde las ideas de Aristóteles, quien le denominaba eudaimonismo a la opinión de cada persona sobre la satisfacción o los niveles de afecto reportados y que contrastaría de acuerdo con Villar et al. (2003) con la hedonía (asociada con el placer, la comodidad, la evitación de problemas, el disfrute de las sensaciones positivas y la ausencia de angustia); concepto asociado al bienestar subjetivo, que hace referencia a la evaluación cognitiva y afectiva de la vida a nivel personal, con emociones placenteras, ánimo negativo en su mínima expresión y la satisfacción con la vida que en lo personal se tiene, a la felicidad en función de qué tan agradables son los afectos, a la evaluación cognitiva de la satisfacción vital (Keyes et al., 2002) de manera general o en diversas esferas (laboral, de pareja, escolar, entre otras) (Diener, 2009).

No obstante, devienen de tradiciones diferentes, tanto el bienestar psicológico como el subjetivo, son complementarios, pues de acuerdo con Inglehart (1997), para que los individuos se preocupen por su autorrealización deberán tener cubiertas sus necesidades básicas; esto significa que no puede haber bienestar psicológico, si no se cuenta con un bienestar subjetivo.

Para Seligman (2003), el bienestar psicológico es el estudio científico de las fortalezas y virtudes que están relacionadas con el crecimiento personal, y en palabras de Medina-Calvillo et al. (2013) y Sánchez Cánovas (2013) la opinión de la persona sobre su satisfacción y el nivel de afecto reportado, son representativos de la auténtica felicidad. Para Hervás y Vásquez (2009), el bienestar psicológico incluye el juicio relacionado con la satisfacción con la vida, las reacciones y los estados emocionales experimentados en el curso cotidiano de la vida.

El bienestar psicológico incluye sentimientos de expresividad personal relacionados con aspectos positivos (Romero Carrasco et al., 2009), resultado de la experiencia de la persona y también incluye medidas negativas, así como una visión global de satisfacción vital y de crecimiento personal (Tonon,

2010), que es permeado por las condiciones estructurales, culturales y los cambios de las etapas vitales, por lo que es influido por aspectos objetivos y subjetivos, condiciones vitales, la épica y contexto social (Bisquerra-Alzina y Hernández-Paniello, 2017; García-Viniegras, 2005).

Aun cuando el bienestar psicológico se centra en los aspectos personales, metas propuestas y un proceso de crecimiento interno, en él influye el estado físico y mental de la persona (Loera-Malvaez et al., 2008), como se revisará a continuación.

El análisis de la literatura indica que el bienestar psicológico es relevante en cualquier etapa vital, aunque en el caso de los estudiantes universitarios, es necesario considerar que acaban de librar la etapa de la adolescencia, que se encuentran en un momento de desarrollo de habilidades y conocimientos relacionados con una profesión y que están próximos a entrar en un mundo laboral; todo este trayecto de cambios y las responsabilidades profesionales venideras, así como la carga que representa el mundo estudiantil, son aspectos deseables de estudiarse por el momento que representa en estos jóvenes (Carreño-Saucedo et al., 2021; Ross Arguelles et al., 2019). Vences Camacho et al. (2023) consideran el bienestar psicológico como la experiencia por la que un estudiante evalúa conscientemente los beneficios logrados en su vida académica, al comparar las metas establecidas y lo que han cumplido.

En cuanto a investigaciones realizadas con estudiantes, Barrantes Brais y Ureña Bonilla (2015) estudiaron el bienestar psicológico y subjetivo en estudiantes universitarios de Costa Rica, encontrando niveles elevados de bienestar psicológico en áreas de crecimiento personal y propósito de vida y niveles bajos en autonomía y dominio del entorno. En México Vences Camacho et al. (2023), reportan en estudiantes universitarios, un nivel bajo de Bienestar Psicológico, siendo la dimensión de crecimiento personal, la más baja. El crecimiento personal se fortalece en los jóvenes a través de estrategias como la tutoría académica, eventos de formación y diversas actividades que puedan impactar en indicadores académicos de manera positiva y que coadyuven al logro de un equilibrio entre lo personal y los aspectos escolares.

El interés por lograr una atención integral en la vida de los estudiantes durante su vida universitaria ha incrementado, integrando así el concepto de bienestar psicológico en la investigación, que está estrechamente relacionado con áreas como la salud, el desarrollo humano y la calidad de vida, por lo que a continuación se abordará éste último concepto como la segunda variable de interés para esta investigación.

La World Health Organization define la CV como “la percepción individual de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en el cual se vive y con relación a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones” (WHOQOL, 1996, p. 2). La misma organización enfatiza la complejidad en la definición, al resaltar que la CV es influenciada por varios factores y que en algunos no se tiene control o están arraigados de manera profunda y son complejos de cambiar, como la cultura, las creencias personales y los valores, destacando que cada uno de ellos modifica la percepción de la calidad vital. Pintado y Estrada (2005), destacan que calidad de vida es un juicio, una evaluación de las circunstancias de la vida que aparecen como satisfactorias o insatisfactorias. Para Ardila (2003), la calidad de vida es el estado de satisfacción integral, que se da a partir de la realización de las potencialidades de la persona; es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social.

Carr (2007) menciona que la calidad de vida es un constructo más amplio que el bienestar subjetivo, abarcando el estado de salud, la capacidad de realizar actividades de la vida diaria, la situación laboral, las oportunidades de dedicarse a intereses recreativos, la actuación social en el campo de las amistades y las relaciones y el acceso a servicios sanitarios, el nivel de vida y el bienestar general. Tonon (2010), refiere que la calidad de vida tiene que ver con la percepción que tiene cada individuo, tomando en cuenta el contexto cultural y el sistema de valores en el cual vive, en relación con sus

expectativas, intereses y logros. Por otra parte, Iraurgi Castillo (2012) señala que la Calidad de Vida combina condiciones de vida y la satisfacción personal, la cual está ponderada por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

La Psicología Positiva ha abordado el fenómeno de la calidad de vida y cómo es que el énfasis en aspectos positivos permite a la persona enfrentarse de una mejor manera a los cambios, las crisis y la adversidad (Cummins, 2005; Tonon, 2010), los problemas de salud mental y el logro del bienestar (Carr, 2007; Tapia et al. 2012).

En cuanto a sus elementos integrantes, la calidad de vida aglutina dos elementos: el primero de tipo subjetivo, es el sentimiento de bienestar general, la sensación de desarrollo y de crecimiento personal; y el segundo, de tipo objetivo, donde se consideran las condiciones para que las personas puedan explotar durante su vida (Hervás & Vásquez, 2009). En tanto, Ardila (2003), propone que incluye como aspectos subjetivos a la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud subjetivamente percibida. Como aspectos objetivos, incluye al bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida.

Desde la psicología positiva, el estudio de la felicidad se aborda a través de la calidad de vida o del bienestar (Rojas, 2014). Estas experiencias evaluativas afectivas y sensoriales de bienestar son inherentes a la condición humana y en su conjunto conforman las experiencias de bienestar esenciales para los seres humanos. La calidad de vida está relacionada con elementos de bienestar físico y condiciones de salud, así como la necesidad de garantizar el desarrollo adecuado en cada etapa del desarrollo. En el caso de la adultez joven, periodo que coincide con el tránsito por la universidad, es una etapa vital (Olivella-López et al., 2020) y al ser un fenómeno multifactorial (Baldi, 2010), se incluyen condiciones materiales y espirituales que permiten el desarrollo psicobiológico, social, histórico del ser humano y la satisfacción personal con las condiciones de vida que cada persona ha logrado alcanzar y que durante la juventud es crucial para la toma de decisiones que marcan el rumbo de su vida adulta.

Así mismo, cuando las personas tienen mayor bienestar psicológico, tienen una mejor calidad de vida (Strack et al., 1991). Para Canedo et al. (2019), los niveles de bienestar subjetivo y psicológico permiten predecir la calidad y la esperanza de vida, la sociabilidad y el altruismo, el sistema inmune fortalecido, la solución de conflictos y la creatividad.

Olivella-López et al. (2020) refieren que, en el caso de los estudiantes universitarios, la calidad de vida está relacionada con el bienestar físico o condiciones de salud permanente en los universitarios, señalando la necesidad de garantizar el desarrollo adecuado de estos aspectos, durante la etapa de desarrollo por la que transitan, la de la adultez joven.

Entre otras cosas, el joven universitario necesita tener elementos de apoyo social, personal, emocional y físico para percibir una adecuada calidad de vida. Así mismo, Olivella-López et al. (2020), señalan que no existen documentos o programas que fomenten el desarrollo de la calidad de vida en esta población. Contrario a esto, Daza Corredor et al. (2020) indican el impacto de programas de bienestar universitario en la calidad de vida en estudiantes universitarios, españoles, indonesios y colombianos, por medio de una revisión sistemática en la que encontraron que el 81% de los estudiantes que participaron en algún programa universitario tuvieron un impacto positivo en la calidad de vida, concluyendo que los programas de bienestar son de vital importancia en la comunidad universitaria para el mejoramiento de la calidad de vida de cada miembro que la compone.

Daza Corredor et al. (2020) indican que la calidad de vida es un constructo multidimensional, por lo cual, ésta requiere que el entorno del estudiante desarrolle estrategias para mejorarla. La propuesta de Hass (1999) es similar a la propuesta de la OMS, al considerar las circunstancias personales, la

importancia del contexto cultural en torno a las creencias y al sistema de valores en el que está inmerso el individuo. Sin embargo, aun cuando la OMS hace referencia a la multidimensionalidad de la CV, Hass (1999) lo retoma desde el significado al mencionar que es una evaluación multidimensional.

A partir de lo anteriormente expuesto es por lo que la presente investigación tiene como propósito establecer la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico, así como identificar si el bienestar psicológico influye en la percepción que de su calidad de vida tiene un grupo de jóvenes universitarios.

## **METODOLOGÍA**

### **Tipo de investigación y alcance**

Se llevó a cabo una investigación cuantitativa, con alcance correlacional, la cual tuvo como propósito, establecer la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios.

### **Participantes**

La muestra estuvo conformada por 360 estudiantes, para procesar la información se revisó que los instrumentos fueran contestados en su totalidad, además de tener una distribución normal, por lo que se eliminaron 19 instrumentos, quedando la muestra en 341, 124 hombres y 217 mujeres, con un rango de edad de 15 a 25 años. 174 estaban inscritos en el nivel medio superior y 167 en el superior, todos ellos solteros. 196 si realizan alguna actividad deportiva, 72 alguna actividad artística y 115 cuentan con algún tipo de beca.

### **Instrumentos**

Para medir la Calidad de vida relacionada con la salud se empleó la Escala de Calidad de Vida de la OMS [World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF, 1996)], que proporciona un perfil de calidad de vida percibida por la persona. La escala contiene un total de 26 preguntas, dos preguntas de calidad de vida global y salud general. Consta de 4 dimensiones: Salud física, Salud psicológica, Relaciones sociales y Ambiente (Lucas-Carrasco, 2012). Cada ítem tiene 5 opciones de respuesta ordinales tipo Likert. Es un cuestionario autoadministrado, que al sumarse indican que, a mayor puntuación en cada dominio, mejor es el perfil de calidad de vida de la persona evaluada (Lucas-Carrasco, 2012)

Para medir el Bienestar psicológico se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, traducida al español por Díaz et al. (2006) y adaptada por Figueroa Mora (2022) en estudiantes universitarios. Se trata de un cuestionario autoadministrable, con reactivos en escala tipo Likert con seis opciones de respuesta que van de Totalmente de acuerdo hasta Totalmente en desacuerdo. La versión original se integró por 39 reactivos y la validada por 36, agrupados en seis factores: Dominio del entorno, Crecimiento personal, Propósito de vida, Autonomía, Autoaceptación y Relaciones positivas, además de dar el valor total de bienestar psicológico. El instrumento cuenta con una varianza total del 49.747%, y un alfa de Cronbach total de .925 y entre .66 y .91 para sus factores.

### **Procedimiento**

Se empleó una correlación canónica con el propósito de buscar asociación entre dos grupos de variables y la validez de éstas. Badii et al. (2007), refieren que la correlación canónica es útil para realizar la valoración de la relación entre grupos de variables, donde se busca la dependencia entre las variables.

## **RESULTADOS**

En un primer momento se analizó la correlación que existe entre la calidad de vida y el bienestar psicológico, observando que la relación es significativa entre ambas variables. Cabe hacer mención que los factores Propósito de Vida, Crecimiento Personal y Autoaceptación, pertenecientes al cuestionario que evalúa Bienestar Psicológico, correlacionan positivamente con los cuatro factores (Salud física, Salud Psicológica, Relaciones Interpersonales y Dominio del Entorno) del cuestionario que evalúa calidad de vida. Al tratarse de una relación positiva, la interpretación es que a medida que incrementen los indicadores que evalúan calidad de vida, habrá un incremento en los indicadores que evalúan bienestar psicológico y viceversa, si disminuyen unos, los otros también lo harán.

En el caso de los factores de Relaciones Interpersonales y Dominio del Entorno, la relación es negativa, siendo la relación inversamente proporcional, es decir, el primero tiene valores altos, en tanto el otro tendrá un valor bajo. En el caso del factor de Autonomía, no se encontró relación significativa (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Correlación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de jóvenes del nivel medio y superior del Valle de Toluca*

		BP1	BP2	BP3	BP4	BP5	BP6	SF	SP	RI	DE
BP1	r	1	.233	.488	.537	.132	.394	.222	.338	.123	.203
	p		<.001	<.001	<.001	.015	<.001	<.001	<.001	.023	<.001
BP2	r		1	.019	.027	.460	.202	-.242	-.305	-.229	-.159
	p			.721	.616	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.003
BP3	r			1	.478	-.172	.336	.319	.386	.293	.269
	p				<.001	.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
BP4	r				1	-.030	.401	.300	.427	.321	.310
	p					.579	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
BP5	r					1	.063	-.238	-.369	-.226	-.232
	p						.244	<.001	<.001	<.001	<.001
BP6	r						1	.052	.149	.119	.086
	p							.337	.386	.293	.269
SF	r							1	.640	.467	.538
	p								<.001	<.001	<.001
SP	r								1	.547	.531
	p									<.001	<.001
RI	r									1	.484
	p										<.001
DE	r										1
	p										

**Nota:** BP1= Propósito de vida, BP2= Relaciones interpersonales, BP3= Crecimiento personal, BP4= Autoaceptación, BP5= Dominio del entorno, BP6= Autonomía, SF= Salud Física, SP= Salud Psicológica, RI= Relaciones Interpersonales, DE= Dominio del Entorno

Para realizar la correlación canónica, se tomaron en consideración dos grupos de variables. En el grupo 1, se consideró la integración del Bienestar Psicológico, con los factores de Propósito de Vida, Relaciones Interpersonales, Crecimiento Personal, Autoaceptación, Dominio del Entorno y Autonomía; en el caso del grupo 2, se integró a la Calidad de Vida Relacionada con la Salud, con los factores Salud Física, Salud Psicológica, Relaciones Interpersonales y Dominio del Entorno; se encontraron 4 modelos diferentes, no obstante el modelo 1 es el que mostró ser significativo, además de que mostró una correlación mayor ( $r=.643$ ,  $p <.001$ ), por lo que los análisis se realizaron, tomando en cuenta únicamente el primer modelo (ver Tabla 2).

**Tabla 2**

*Resultados de la Correlación Canónica del Bienestar Psicológico y la Calidad de Vida de jóvenes del nivel medio y superior del Valle de Toluca*

	Correlación	Autovalor	Estadístico de Wilks	F	Número D.F	Denominador D.F.	Sig.
1	.642	.700	.548	9.063	24.000	1155.931	<.001
2	.216	.049	.932	1.591	15.000	916.907	.070
3	.129	.017	.977	.978	8.000	666.000	.452
4	.081	.007	.994	.726	3.000	334.000	.537
Ho de prueba de Wilks significa que las correlaciones de la fila actual y las siguientes son cero							

La Tabla 3 muestra los resultados obtenidos de las variables que están relacionadas con el Bienestar psicológico; los datos muestran que el factor Autoaceptación, es el que presenta el valor más alto en el coeficiente de correlación canónica, en su valor en la carga canónica y en la carga cruzada. En el coeficiente de correlación canónica no estandarizada es el factor de Propósito de vida el que presenta el valor mayor. El factor de Autonomía tiene el valor más bajo en todos sus elementos. Con base en estos resultados, se puede considerar que es la Autoaceptación el factor que más explica el Bienestar psicológico. Por el contrario, la Autonomía es el factor que no tiene relación ni peso con el Bienestar.

**Tabla 3**

*Coefficiente de correlación, cargas canónicas y cargas cruzadas de las variables de Bienestar psicológico en jóvenes del nivel medio y superior del Valle de Toluca*

Variable	Coefficiente de correlación canónica estandarizada	Coefficiente de correlación canónica no estandarizada	Cargas canónicas	Cargas cruzadas
Propósito de vida	-.346	-.559	-.514	-.330
Relaciones Interpersonales	.392	.399	.484	.310
Crecimiento Personal	-.212	-.222	-.625	-.401
Autoaceptación	-.414	-.496	-.687	-.441
Dominio del entorno	.390	.287	.576	.370
Autonomía	.039	.042	-.231	-.148

Los resultados del grupo 2, que fue el de Calidad de vida se presentan en la Tabla 4, en la que se observa que la Salud psicológica es la variable que presenta valores más altos en el coeficiente de correlación canónica estandarizada y no estandarizada, lo mismo que en su carga canónica y en la carga cruzada. Los valores más bajos en este grupo analizado corresponden a la Salud física y Dominio del entorno; no obstante, aun siendo los factores con valores más bajos, la carga canónica es superior a .60

**Tabla 4**

*Coefficiente de correlación, cargas canónicas y cargas cruzadas de las variables de Calidad de vida en jóvenes del nivel medio y superior del Valle de Toluca*

Variable	Coefficiente de correlación canónica estandarizada	Coefficiente de correlación canónica no estandarizada	Cargas canónicas	Cargas cruzadas
----------	--	---	------------------	-----------------

Salud Física	-.076	-.005	-.708	-.454
Salud Psicológica	-.828	-.050	-.986	-.633
Relaciones Interpersonales	-.103	-.012	-.640	-.411
Dominio del Entorno	-.100	-.006	-.631	-.405

La tabla 5 muestra los resultados obtenidos de la varianza entre el conjunto de Bienestar psicológico, el conjunto de Calidad de vida, así como así la varianza del conjunto 1 y el conjunto 2. Los datos muestran que existe un porcentaje de varianza mayor en la calidad de vida (.571); con base en los datos obtenidos, se puede inferir que este constructo es el que mejor explica el Bienestar, con mayor consistencia. Por otra parte, el conjunto de Calidad de vida explica al Bienestar psicológico (.235).

**Tabla 5**

*Proporción de la varianza entre el Bienestar psicológico y la Calidad de vida en jóvenes del nivel medio y superior del Valle de Toluca*

Variable canónica	Conjunto Bienestar psicológico por sí mismo	Conjunto Calidad de Vida por sí mismo	Conjunto Calidad de Vida por Bienestar Psicológico
1	.291	.571	.235

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el Bienestar psicológico y la Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en jóvenes del nivel medio superior y superior del Valle de Toluca, en México. Para el cumplimiento de este objetivo, se realizaron análisis estadísticos, de los que a continuación se analizarán sus implicaciones.

Los resultados obtenidos mediante análisis de correlaciones simples y correlación canónica evidencian que ambos constructos están significativamente asociados, confirmando así lo supuesto en la revisión teórica realizada al inicio de este trabajo y también es acorde con los hallazgos previos de la influencia del bienestar sobre la percepción de salud en general (Casareto Bardales et al., 2020; Fuentes Chacón et al., 2018; García-Muñoz, 2025; Kim et al., 2025; Ryff, 1995, Ryff, 2014; World Health Organization [WHO], 1996), que coinciden en que existe una relación estrecha entre la evaluación que la persona hace de su estado de salud en general y el grado de equilibrio en diferentes aspectos personales, sociales y contextuales.

Este vínculo indicado en el párrafo anterior es estrecho y de influencia mutua, ya que desde la noción planteada al inicio de este artículo, el bienestar psicológico, que deviene de la eudaimonía, está ligado a procesos como el crecimiento personal, a un sentido más optimista, a la búsqueda de significado y del desarrollo de los potenciales personales; procesos que se retroalimentan de la percepción del individuo acerca de su estado de salud, lo que puede traducirse en menos síntomas físicos, menor estrés percibido, presencia de más emociones positivas que influyen de manera significativa en el sistema inmune y en general, de una mejor percepción de la salud propia. De igual forma, una percepción favorable de la salud en sus diferentes esferas, permite dar una retroalimentación favorable a la persona, para que realice prácticas de autocuidado de su salud y en consecuencia, la experimentación de mayor bienestar psicológico y en palabras de Kim et al. (2025), el bienestar psicológico tiene un efecto protector para la calidad de vida en la salud, al ayudar a tener un cuidado más enfocado en la salud y cuando la enfermedad aparece, a verla no como una pérdida, sino como la oportunidad para crecer, reinterpretarla y tomar las riendas en el cuidado de la salud de la persona.

Si bien el Bienestar psicológico en general tuvo una relación estrecha con la percepción de salud, al realizar el análisis de correlaciones bivariadas se demostró que los factores Propósito de vida, Crecimiento personal y Autoaceptación, presentan asociaciones positivas con la Salud física, con la Salud psicológica, con las Relaciones interpersonales y con el Dominio del entorno, mismas que aparecen en la Tabla 1. Este resultado en los jóvenes universitarios coincide con lo planteado desde la teoría por Ryff (1989, 2014), quien sostiene que el bienestar psicológico se configura a partir de un proceso de autodesarrollo que repercute en la capacidad de las personas para experimentar satisfacción vital y salud integral. Estos hallazgos coinciden con lo encontrado en universitarios Hallazgos en este mismo sentido, aunque con pacientes con enfermedades coronarias (Alnamrouti et al., 2025), indican que el bienestar psicológico y espiritual tienen un efecto en la calidad de vida en los pacientes evaluados; los hallazgos concuerdan también con lo que Barrera Guzmán y Flores Galaz, obtuvieron en un estudio publicado en 2020, concluyendo que estas variables son predictoras de una salud mental positiva. Finalmente, en otros grupos como en adultos mayores (López et al., 2024), se ha encontrado que existe una asociación entre el equilibrio emocional y el bienestar psicológico, reduciéndose el estrés emocional.

En el caso de las asociaciones negativas, se encontraron entre las dimensiones Relaciones interpersonales y de Dominio del entorno, ambas del instrumento de Bienestar psicológico, que tuvieron una correlación negativa con la CVRS. Este hallazgo se explica siendo que en la etapa universitaria, los vínculos sociales y la exigencia de adaptarse al entorno académico y personal, pueden convertirse en fuentes de estrés y no necesariamente en recursos protectores, como sugieren estudios sobre el afrontamiento en jóvenes (Arnett, 2015; García-Muñoz, 2025); hallazgos similares se encontraron en el estudio de Lara Flores et al. (2015), quienes demostraron que en estudiantes universitarios, el estrés afecta directamente a la percepción de la calidad de vida en la salud y una alta carga de malestar emocional.

El análisis de correlación canónica confirmó la existencia de una relación multivariada significativa entre ambos conjuntos de variables ( $r = .642, p < .001$ ), lo cual respalda la hipótesis de que el bienestar psicológico es un determinante de la calidad de vida (Tabla 2). En este modelo, del lado del bienestar psicológico, las variables con mayor peso fueron la autoaceptación, el crecimiento personal y el propósito de vida (Tabla 3), en tanto que del lado de la CVRS, la salud psicológica emergió como el componente más influyente, seguido de la salud física, las relaciones interpersonales y el dominio del entorno (Tabla 4). Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas que señalan que la salud mental y emocional constituye un predictor clave de la calidad de vida global (Alnamrouti et al., 2025; Diener et al., 2018; Kim et al., 2025; WHO, 1996).

El análisis de varianza explicada mostró que el bienestar psicológico logra predecir la calidad de vida un 23.5% de la varianza (Tabla 5). Aunque este porcentaje es significativo, también revela que existen otros factores externos —como las condiciones socioeconómicas, el acceso a recursos institucionales y los estilos de vida— que intervienen en la percepción de la calidad de vida de los jóvenes. Estudios recientes han destacado la importancia de considerar estas variables contextuales en modelos integrales de salud y bienestar (Barrera Guzmán & Flores Galaz, 2020; Castro & Sánchez, 2020; Zubieta et al., 2016).

En conjunto, los resultados permitieron comprobar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida relacionada con la salud, de forma general y en lo particular, algunas de las subescalas de cada una de las escalas utilizadas, presentan relaciones significativas.

Lo anterior tiene implicaciones importantes, ya que el fortalecimiento de las dimensiones de propósito de vida, autoaceptación y crecimiento personal puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de los jóvenes universitarios y en la percepción de una mejor percepción de salud, particularmente de su salud psicológica y esta percepción mejora la calidad de vida relacionada con la salud.

No obstante, se identifican factores de riesgo potenciales, como la vivencia conflictiva de las relaciones interpersonales o un sobreesfuerzo por controlar el entorno, que podrían disminuir la percepción de bienestar. A lo anterior, habría que agregársele la posible vivencia conflictiva consigo mismo en estos jóvenes, que llevaría a un desequilibrio en diferentes áreas que en este momento son cruciales para el desarrollo de una vida adulta.

Desde una perspectiva práctica, estos hallazgos sugieren la necesidad de que las instituciones de educación superior implementen estrategias centradas en la promoción de la salud mental, gestión del estrés, habilidades socioemocionales, talleres enfocados en el mejoramiento de su estilo de vida, espacios de apoyo psicológico y de consejería, para así atender los recursos internos de los estudiantes (bienestar psicológico) y que se atiendan las demandas contextuales que afectan su calidad de vida (Contreras Landgrave, 2024; Keyes, 2002; Ross Arguelles et al., 2019; Ryff & Singer, 2008).

A manera de conclusión, se comprobó la asociación entre las variables de interés; lo anterior implica que hay una relación entre la calidad de vida y la percepción de bienestar; en este sentido y dado que lo que la persona realiza tiene un impacto positivo, sería de interés en estudios posteriores incluir la evaluación del estilo de vida y observar si tiene un efecto mediador sobre el bienestar psicológico y la calidad de vida, al igual que algunas otras variables como apoyo social.

## REFERENCIAS

Ardila, R. (2003). Calidad de vida, una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 2(35), 161-164. <https://scispace.com/papers/calidad-de-vida-una-definicion-integradora-1jo6mntl1z>

Alnamrouti, E. A., Malak, M. Z., & Shehadeh, A. (2025). Psychological well-being, spiritual well-being, and health-related quality of life among patients with coronary artery disease in Jordan. *Journal of Health Psychology*, 0(0), 1-8. <https://doi.org/10.1177/13591053251339293>

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Badii, M. H. J., Castillo, M., Rodríguez, A. Wong, A. & Villalpando, P. (2007). Diseños experimentales e investigación científica. *Innovaciones de Negocios*, 4(2), 283-330. <https://revistainnovaciones.uanl.mx/index.php/revin/article/view/190>

Baldi, G. (2010). Percepción de la calidad de vida en una muestra de individuos residentes en la región de Cuyo, Argentina. *Fundamentos en Humanidades*, 11(22), 177. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1362>

Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 1(17), 101-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>

Barrera Guzmán, M., & Flores Galaz, M. (2020). Predictores Psicosociales de Salud Mental Positiva en Jóvenes. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3), 80-92. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.3.360>

Bisquerra-Alzina, R. & Hernández-Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

Canedo, C. M., Andrés, M. L., Juric, L. C. & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>

Carr, A. (2007). *Psicología Positiva*. Ibérica.

Carreño-Saucedo, L., Bobadilla Beltrán, S., & Cardozo Jiménez, D. (2021). Bienestar Psicológico en universitarios de México: Prevención y atendimento especializado. *Revista Educação Especial*, 34, 1-17. <https://doi.org/10.5902/1984686X67125>

Casareto Bardales, M., Martínez Uribe, P., & Talavera Palomino, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: Importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 499-528. <https://doi.org/10.18800/psico.202002.006>

Casullo, M., Brenlla, M. E., Castro Solano, A., Cruz, M. S. González, R., Maganto, C., Martín M., Martínez, P. Montoya, I., & Morote, R. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. *Paidós*.

Contreras Landgrave, G. (2024). El bienestar psicológico de estudiantes de nivel superior: Una revisión sistemática. *Ciencia Latina*, 8(4), 5755-5774. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12798](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12798)

Cummins, R. A. (2005). Moving from the quality of life concept to a theory. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(10), 669-706. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00738.x>

Daza Corredor, A., Jiménez Villamizar, M. P., & Rodríguez Pacheco, F. L. (2020). Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, 13(2), 157-169. <https://doi.org/10.15332/25005421/5780>

Díaz, D., Rodríguez, C. R., Blanco, A., Moreno, J. B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 3(95) 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E. (1994). Evaluación del bienestar subjetivo: Progreso y oportunidades. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. <https://www.jstor.org/stable/27522740?seq=1>

Diener, E. (2009). Assessing well-being. The collected works of. Ed Diener. *Social Indicators Research Series 39*. (1a. Ed.). Springer.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

Figueroa Mora, D. E. (2022). Bienestar psicológico, competencias emocionales y estrategias de afrontamiento en el rendimiento escolar de estudiantes de una Universidad pública. [Tesis de Doctorado]. Universidad Autónoma del Estado de México.

Fuentes Chacón, R. M., Simón Saiz, J. J., Garrido Abejar, M., Serrano Parra, M. D. Larragaña Rubio, M. E., & Yubero Jiménez, S. (2018). Síntomas psicósomáticos como expresión del deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Atención Primaria*, 50(8), 493-499. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.06.009>

García-Muñoz, P. (2025). Precariedad vital: La expresión de malestares en la juventud. *OBETS*, 20(2), 219-248. <https://revistaobets.ua.es/article/view/28145>

García-Viniegras, C. R.V. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2), 1-20. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19260/18262>

Hass, B.K. (1999). Haas BK. Clarification and integration of similar quality of life concepts. *Journal of Nursing Scholarship*. 31(3):215-20. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00483.x>

Hervás, G., & Vásquez, C. (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from Hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies* 15, 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Inglehart, R. (1997). *Modernization and Postmodernization: Cultural, Economic, and Political Change in 43 Societies*. (1a. Ed.). Princeton University Press.

Iraurgi Castillo, I. (2012). Calidad de Vida como indicador de resultados de salud. En D. Montero Centeno & P. P. Fernández de Larrinoa Palacios. *Calidad de vida, inclusión social y procesos de intervención*. (pag. 61-68). Deusto Digital.

Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Kim, E. T., Lee, B. H. J. & Proeschold-Bell, R. J. (2025). Does Flourishing Mental Health Improve Perceived Quality of Life?. *Journal of Happiness Studies*, 26(95). <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00929-w>

Lara Flores, N., Saldaña Balmori, Y., Fernández Vera, N., & Delgadillo Gutiérrez, H. J. (2015). Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Hacia la Promoción de la Salud*, 20(2), 102-117. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.8>

Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G. M., & Bonilla-Muñoz, M. P. (2008). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=64249>

Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., Sitges, E. & Bonete, B. (2024). Quality-of-life in older adults: its association with emotional distress and psychological wellbeing. *BMC Geriatrics*, 24(815), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7>

Lucas-Carrasco, R. (2012). Cuestionario de calidad de vida de la OMS (WHOLQOL): Estudios de desarrollo y validación en español. *Residencia de vida cuantificada*, 21(1), 161-165. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9926-3>

Medina-Calvillo, M., Gutiérrez-Hernández, C. & Padrós-Blázquez, F. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 27, 25-30. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=96916>

Olivella- López, G., Silvera Torres, L., Cudris-Torres, L., Bahamon, M., & Medina Pulido, P. (2020). Calidad de vida en jóvenes universitarios. *Revista de Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica AVFT*, 3(39), 391-395. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/19466](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/19466)

Pintado, E. R. & Estrada, L. G. (2005). Procesos cognoscitivos asociados a los constructos de calidad de vida y bienestar subjetivo. En L. Garduño Estrada, B. Salinas Amezcua & M. Rojas Herrera, *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*. (pp. 57-82) Plaza y Valdés.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–10. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Rojas, M. (2014). *El estudio Científico de la Felicidad*. Fondo de Cultura Económica.

Romero Carrasco, A. E., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342009000200012&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342009000200012&lng=en&tlng=es)

Ross Arguelles, G. P., Salgado Ortiz, K. I., Fernández Nistal, M. T. & López Valenzuela, M. I. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9119594>

Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Manual Escala de Bienestar Psicológico (3a. edición)*. TEA ediciones.

Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B. S. A.

Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, (Eds.) (1991). *Subjective Well-Being an Interdisciplinary Perspective*. Pergamon Press.

Tapia, V. A., Tarragona, M., & González, M. (2012). *Psicología Positiva*. Trillas.

Tonon, G. (2010). La calidad de vida. En A. Castro Solano. *Fundamentos de Psicología Positiva*. Paidós.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34. <https://doi.org/10.1007/BF00292648>

Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Iberoamericana Para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(26), 1-27. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

Villar, F. Triadó, C., Solé, C. y Osuna, M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(3), 152-162. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/73283>

World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. WHO. <https://iris.who.int/items/8c5cd31a-77df-4d46-ad55-fc449fafe431>

Zubieta, E., Muratori, M., & Fernández, M. (2016). Bienestar, salud y contexto: Un estudio con estudiantes universitarios argentinos. *Anuario de Investigaciones*, 23(2), 125–134.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 