• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3
Recepción del artículo: 07-05-2025 Aceptación del artículo: 13-06-2025 Publicación del artículo:23-06-2025

Bienestar subjetivo en estudiantes de formación universitaria diferenciada en una universidad pública

Subjective well-being in students of differentiated university programs at a public university

Autor Corresponsal

Pedro Martin Rodríguez Vigo
prodriguezv@continental.edu.pe
Universidad Continental, Perú

Para referenciar este artículo (ejemplo)

Rodríguez Vigo, P. M. . (2025). Bienestar subjetivo en estudiantes de formación universitaria diferenciada en universidad pública. *REVISTA ConCiencia EPG*, *10*(1). https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

Resumen

El objetivo de la investigación fue comparar el nivel de bienestar subjetivo en estudiantes de formación universitaria diferenciada de una universidad pública de Lima. El estudio fue de un diseño no experimental, transversal y descriptivo-comparativo. Se trabajó con una muestra representativa: 272 estudiantes, de los cuales 115 fueron del programa formativo de educación física y deportes y 97 estudiantes del programa formativo de educación tecnológica, a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20) de Calleja y Mason (2020). El análisis estadístico realizado permite establecer la existencia de diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo, satisfacción con la vida y afecto positivo, entre los estudiantes de educación física y deportes y los de educación tecnológica, a favor de los estudiantes de educación física y deportes. Se concluye que la actividad física sostenida repercute positivamente en el bienestar subjetivo.

***Palabras clave**:* bienestar subjetivo, afecto positivo, satisfacción con la vida, formación académica

Abstract

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

The aim of the research was to compare the level of subjective well-being among students enrolled in differentiated academic programs at a public university in Lima. The study employed a non-experimental, cross-sectional, and descriptive-comparative design. A representative sample of 272 students participated, including 115 from the Physical Education and Sports program and 97 from the Technological Education program. The Subjective Well-Being Scale (EBS-20) developed by Calleja and Mason (2020) was administered. Statistical analysis revealed significant differences in overall subjective well-being, life satisfaction, and positive affect between the two groups, favoring students in the Physical Education and Sports program. The study concludes that sustained physical activity has a positive impact on subjective well-being.

Keyswords: *subjective well-being, positive affect, satisfaction with life, academic training*

Introduccion

El interés académico por el estudio del constructo bienestar subjetivo es de reciente data y se encuentra enmarcado dentro del enfoque disciplinar de la psicología positiva. La literatura existente al respecto aún adolece de una falta de sistematización que permita conformar un corpus teórico consolidado. No obstante, en los últimos años, se ha convertido en un concepto psicológico de gran fecundidad epistémica, contextualizado dentro de un constructo más amplio, complejo, multidimensional y multívoco, como es el bienestar en general, el bienestar psicológico y, en particular, el bienestar subjetivo.

Los estudios iniciados en la primera década del presente siglo sobre el bienestar subjetivo han facilitado su abordaje empírico, principalmente a través del desarrollo de propuestas de medida y delimitaciones conceptuales. Esto ha permitido que la investigación sobre este constructo se expanda dentro de la academia y también en centros o grupos de investigación independientes dedicados a las ciencias del comportamiento (Padrós, 2002).

El bienestar subjetivo se ha definido como “el grado en el que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva” (Veemhoven, 1984, como se cita en García, 2002, p. 21). El constructo de bienestar subjetivo ha sido ampliamente investigado en el ámbito de la psicología positiva, constituyéndose como una de las variables centrales en el estudio del funcionamiento óptimo del ser humano. Desde esta perspectiva, el bienestar subjetivo se concibe como la evaluación global que las personas realizan sobre sus vidas, integrando tanto aspectos cognitivos como afectivos de dicha valoración. Uno de los

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

modelos más influyentes y con mayor respaldo empírico en este campo es el desarrollado por Diener et al. (2000), establecen que el bienestar subjetivo está conformado por tres dimensiones fundamentales: la satisfacción con la vida**, el** afecto positivo y el afecto negativo**.**

Gran parte de las investigaciones sobre el bienestar subjetivo se han enfocado en su relación con la salud, el desarrollo personal, los procesos de autoayuda y la calidad de vida. Sin embargo, existen pocos estudios que analicen el bienestar subjetivo en el ámbito educativo, especialmente en el contexto de la educación superior. A pesar de su importancia para el desarrollo integral del estudiante universitario, el bienestar subjetivo ha sido poco explorado en relación con variables académicas, pedagógicas y psicosociales dentro de la formación universitaria.

La presente investigación se desarrolló con el propósito de conocer aspectos del bienestar subjetivo en estudiantes de formación universitaria diferenciada de una universidad pública de Lima. En un contexto donde las demandas académicas, sociales y personales pueden afectar significativamente la experiencia del estudiante universitario, resulta pertinente abordar esta variable desde una perspectiva integradora que permita comprender sus implicancias en el proceso formativo. Se pretende analizar la incidencia de factores académicos, sociales y emocionales en la percepción de bienestar de los estudiantes, así como su relación con el rendimiento académico, la motivación y la permanencia en la institución.

Estudios recientes realizados en universidades de Lima Metropolitana evidencian que el bienestar subjetivo de los estudiantes presenta niveles heterogéneos y está influido por diversas variables contextuales. Por ejemplo, un estudio efectuado con 199 estudiantes universitarios reportó que el 48.24 % presentó un nivel inadecuado de bienestar psicológico, siendo las dimensiones más afectadas la aceptación de sí mismos y el control del entorno, lo que refleja una tendencia preocupante de insatisfacción personal y baja percepción de autoeficacia (Vásquez & Rojas, 2023).

En la misma línea, investigaciones muestran que el bienestar subjetivo se asocia positivamente con recursos personales como la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. Así, se halló que los estudiantes con mayores niveles de bienestar subjetivo tienden a utilizar con más frecuencia estrategias adaptativas como la planificación, la búsqueda de apoyo instrumental y la aceptación, lo cual contribuye a una mejor adaptación universitaria (Quispe, 2023). Otro estudio complementario evidenció que el 54.1 % de estudiantes presentó un nivel promedio de bienestar psicológico y el 25.6 % un nivel bajo, destacando

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

una correlación fuerte entre este constructo y la resiliencia (rho = .584, p < .001), lo que sugiere que, a mayor capacidad de afrontamiento ante la adversidad, mayor bienestar (Flores, 2025).

Estos hallazgos permiten sostener que el bienestar subjetivo en la población universitaria es un fenómeno complejo y dinámico, influido por múltiples factores y con implicancias directas en su desempeño académico, motivación intrínseca y permanencia en la universidad. Por ello, esta investigación busca aportar evidencia empírica que sirva de base para el diseño de estrategias institucionales orientadas a fortalecer un ambiente universitario favorable para el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando tanto su bienestar personal como su éxito académico y profesional.

Método

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, dado que se basó en la recolección y análisis de datos numéricos. El tipo de estudio fue descriptivo-comparativo, ya que tuvo como propósito describir y explicar fenómenos sin modificar sus variables. El diseño empleado fue no experimental, puesto que no se manipularon las variables, sino que se observaron en su contexto natural para analizar sus relaciones (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

De una población de 474 estudiantes, de ambos sexos, de las carreras de Educación Física y Deporte y Educación Tecnológica, de una Universidad Pública de Lima. Se seleccionó una muestra representativa, aleatoria y por afijación proporcional de 263 estudiantes, en función a las respuestas obtenidas mediante el formulario *Google Forms*, de los cuales 143 estudiantes pertenecían a la carrera de educación física y deporte y 120 estudiantes a la carrera de educación tecnológica, matriculados en el sexto, octavo y décimo ciclo de estudios.

El instrumento utilizado fue la Escala de bienestar subjetivo (EBS-20) de Calleja y Mason (2020), cuyo propósito es evaluar los componentes de satisfacción con la vida y el afecto positivo. Consta de 20 reactivos, 10 por cada componente.

Para el componente satisfacción con la vida, las opciones de respuesta son: En desacuerdo (1), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (2), De acuerdo (3), Muy de acuerdo (4), Bastante de acuerdo (5), Totalmente de acuerdo (6)

Para el componente afecto positivo: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Muchas veces (4), Casi siempre (5) y Siempre (6).

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

La escala de Bienestar Subjetivo, según las autoras, cuenta con evidencias de validez factorial de 0.969 y confiabilidad de 0.970. Resultados que la habilitan para ser un instrumento de elección de bienestar subjetivo y para su aplicación del instrumento se adoptó el formato del formulario *Google Forms* que se envió a todos los participantes de la población de estudio.

Procedimiento

La escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20), en formato virtual, se aplicó mediante mensaje vía WhatsApp a los participantes, agregando algunos datos sociodemográficos pertinentes al estudio.

Los datos fueron recibidos y almacenados en una hoja de cálculo para el análisis estadístico correspondiente en función de las hipótesis enunciadas.

Resultados

Tabla 1

Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación Física y Deportes en los niveles de Satisfacción con la vida.

Niveles	f	%
Muy alto	55	38,5
Alto	52	36,4
Medio	35	24,5
Bajo	1	0,6
Muy bajo	0	0,0
Total	**143**	**100**

En la tabla 1 se observa que un mayor porcentaje de estudiantes de Educación Física comunica tener un nivel muy alto de satisfacción con la vida: el 38,5 % de ellos, prácticamente 4 de cada 10 estudiantes de esta especialidad, se ubica en este nivel. Si se les adicionan los estudiantes que se sitúan en el nivel alto (36,4 %), se tiene que los estudiantes de ambos niveles representan el 74,9 del total de los estudiantes. En otros términos, el 75 % o 3 de cada 4 estudiantes comunica sentir una satisfacción con la vida que va de un nivel alto a muy alto. Por otro lado, en el nivel medio se ubica el 24,5 %, y, lo resaltante, ninguno de los estudiantes se sitúa en un nivel muy bajo, además una cantidad ínfima se sitúa en el nivel bajo (n=1 o el 0,7 %). Puede decirse que no hay estudiante de educación física de la muestra examinada que comunique tener un nivel que va de bajo a muy bajo de satisfacción con la vida.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

Tabla 2

Satisfacción con la vida: Estudiantes de Educación física y deportes

Prueba Chi cuadrado (χ^2)

Niveles	n observado	n esperado	Residuo
Muy alto	55	35,8	19,3
Alto	52	35,8	16,3
+Medio	35	35,8	-,8
Bajo	1	35,8	34,8
Muy bajo	0	0,0	0,0
Total	**143**		
	χ^2 = 51,545	Grados de libertad= 3	Nivel de significación *P* =0,000

En la tabla 2 se observa que el valor de la prueba χ^2 =(51,545) alcanza un nivel de significación muy significativo p = 0,001. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula de que los estudiantes de educación física se distribuyen por igual en todos los niveles de expresión de la satisfacción con la vida. Existe un nivel preponderante que caracteriza a este grupo: el nivel muy alto de satisfacción con la vida.

Tabla 3

Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Satisfacción con la vida.

Niveles	F	%
Muy alto	11	9,2
Alto	43	35,8
Medio	22	18,3
Bajo	38	31,6
Muy bajo	6	5,0
Total	**120**	**100**

En la tabla 3 se observa que un mayor porcentaje de estudiantes de Tecnología comunica tener un nivel alto de satisfacción con la vida: el 35,8 % de ellos, en tanto que el 9,2 % se sitúa en el nivel muy alto. Por otra parte, en el nivel medio se ubica el 18,3 %, y en el nivel bajo se sitúa el 31,6 % y en el muy bajo el 5 %. En estos dos últimos niveles se ubica el 36.6 % de los estudiantes de Tecnología. Entonces, puede decirse que prácticamente 4 de

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

cada 10 de estos estudiantes comunican tener un nivel de satisfacción con la vida que va de bajo a muy bajo.

Tabla 4

Satisfacción con la vida: Estudiantes de Tecnología Prueba Chi cuadrado (χ^2)

Niveles	n observado	n esperado	residuo
Muy alto	11	24,0	-13,0
Alto	43	24,0	19,0
Medio	22	24,0	-2,0
Bajo	38	24,0	14,0
Muy bajo	6	24,0	-18,0
Total	**120**		
	χ^2 = 43,917	Grados de libertad= 4	Nivel de significación *P* =0,000

Se observa en la tabla 5 que al valor de la prueba χ^2 =(43,917) le corresponde un nivel de significación muy significativo p = 0,001. Por ende, se rechaza la hipótesis nula de que los estudiantes de Tecnología se distribuyen de la misma manera en todos los niveles de presentación de la satisfacción con la vida. En consecuencia, existe un nivel preponderante que caracteriza a este grupo: el nivel alto de satisfacción con la vida.

Tabla 5

Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Educación física y deportes en los niveles de Afecto positivo.

Niveles	f	%
Muy alto	72	50,3
Alto	51	35,7
Medio	16	11,2
Bajo	4	2,8
Muy bajo	0	0,0
Total	**143**	**100**

En la tabla 6 se observa que un mayor porcentaje de estudiantes de Educación Física comunica tener un nivel muy alto de afecto positivo: 50,3 % o 5 de cada 10 estudiantes de esta carrera manifiesta tener este nivel de afecto positivo. Si se adicionan los estudiantes que se sitúan en el nivel alto (35,7 %), se tiene que los estudiantes de ambos niveles representan el 86,0 del total; en otros términos, el 80 % u 8 de cada 10 estudiantes comunica un afecto positivo que va de un nivel alto a muy alto. Por otra parte, en el nivel medio se ubica el 11,2 %, mientras que apenas un 2,8 % se sitúa en el nivel bajo, no observándose algún

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896

estudiante en el nivel muy bajo. Puede decirse que es una cantidad pequeñísima de estudiantes de Educación Física y Deportes que comunique tener un nivel bajo de Afecto positivo.

Tabla 6

Afecto positivo: Estudiantes de Educación física

Prueba Chi cuadrado (χ^2)

Niveles	n observado	n esperado	residuo
Muy alto	72	35,8	36,3
Alto	51	35,8	15,3
Medio	16	35,8	-19,7
Bajo	4	35,8	-31,7
Muy bajo	0	0,0	0,0
Total	**143**		
	χ^2 = 82,371	Grados de libertad= 3	Nivel de significación *P* =0,000

Se observa en la tabla 7 que el valor de la prueba χ^2 =(82,371) es estadísticamente muy significativo (p=0.001), por lo que se rechaza la hipótesis nula de que los estudiantes de educación física se distribuyen por igual en todos los niveles de expresión del Afecto positivo. Existe un nivel preponderante que es característico de este grupo: el nivel muy alto de afecto positivo.

Tabla 7

Frecuencias y porcentajes de los estudiantes de Tecnología en los niveles de Afecto positivo.

Niveles	f	%
Muy alto	52	43,3
Alto	19	15,8
Medio	26	21,7
Bajo	20	16,7
Muy bajo	3	2,5
Total	**120**	**100**

En la tabla 8 se observa que un mayor porcentaje de estudiantes de Tecnología se ubica en el nivel muy alto de afecto positivo: 43,3 % o 4 de cada 10 estudiantes de esta especialidad, en tanto que el 15,8% se sitúa en el nivel alto, y el 21,7 % en el nivel medio. Por otro lado, en los niveles bajos y muy bajo de Afecto positivo se ubican el 16,7% y el 2,5 %, respectivamente, de los estudiantes de Tecnología.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896

Tabla 8

Afecto positivo: Estudiantes de Tecnología

Prueba Chi cuadrado (χ^2)

Niveles	n observado	n esperado	residuo
Muy alto	52	24,0	28,0
Alto	19	24,0	-5,0
Medio	26	24,0	2,0
Bajo	20	24,0	-4,0
Muy bajo	3	24,0	-21,0
Total	**120**		
	χ^2 = 52,917	Grados de libertad= 4	Nivel de significación *P* =0,000

Se observa en la tabla 9 que el valor de la prueba χ^2 =(52,917) es estadísticamente muy significativo (p=0.001), por tanto, se rechaza la hipótesis estadística de que los estudiantes de tecnología se distribuyen de idéntica manera en todos los niveles de Afecto positivo. Existe un nivel preponderante que es característico de este grupo: el nivel muy alto de afecto positivo.

Diferencias en el nivel de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida y afecto positivo entre los estudiantes de formación académica en educación física y deportes y de educación tecnológica.

Tabla 9

Diferencias entre los estudiantes de Educación física y deportes y de Tecnología en Satisfacción con la vida: Prueba Chi cuadrado (χ^2)

Niveles de Satisfacción con la vida	Educación física y deportes	Tecnología	Total
Muy alto	55 (38.5 %) Residuo: 5,5	11 (9,2 %) Residuo: -5,5	66
Alto	52 (36,4 %) Residuo: 0,10	43 (35,8 %) Residuo: -0,10	95
Medio	35 (24.5 %) Residuo: 1.20	22 (18,3 %) Residuo: -1,20	57
Bajo	1 (0,7 %) Residuo: -7,0	38 (31,7 %) Residuo: 7,0	39
Muy bajo	0 (0 %)	6 (5.6 %)	6

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896

	Residuo: -2.7	Residuo: 2,7	
Total	143	120	263
	χ^2 = 72,799	Nivel de significación:	
	Grados de libertad: 4	*P*= 0.000	

En la Tabla 10 se observa que el valor de la prueba χ^2 (72,799) alcanza un nivel de significación estadísticamente muy significativo (p = 0,000). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula de que ambos grupos presentan similar nivel de satisfacción con la vida. Por su lado, el residuo estandarizado indica que de una manera estadísticamente muy significativa hay más estudiantes de educación física que de tecnología en el nivel muy alto de satisfacción con la vida; y mucho menos estudiantes de esta carrera, en comparación con los de tecnología, tanto en el nivel bajo como muy bajo de la referida modalidad de satisfacción.

Tabla 10

Diferencias entre los estudiantes de Educación física y deportes y de Tecnología en Afecto positivo

Prueba Chi cuadrado (χ^2)

Niveles de Satisfacción con la vida	Educación física y deportes	Tecnología	Total
Muy alto	72 (50,3 %)	52 (43,3 %)	124
	Residuo: 1,1	Residuo: -1,1	
Alto	51 (31,7 %)	19 (15,8 %)	70
	Residuo: 3,6	Residuo: -3,6	
Medio	16 (11.2 %)	26 (21,7 %)	42
	Residuo: -2,3	Residuo: 2,3	
Bajo	4 (2,8 %)	20 (16,7 %)	24
	Residuo: -3,9	Residuo: 3,9	
Muy bajo	0 (0 %)	3 (2.5 %)	3
	Residuo: -1,9	Residuo: 1,9	
Total	143	120	263
	χ^2 = 32,136	Nivel de significación:	
	Grados de libertad: 4	*P*= 0.000	

Se observa en la tabla 11 que la prueba χ^2 (22,136) tiene un resultado estadísticamente muy significativo (p = 0,000). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula de que ambos grupos presentan similar nivel de afecto positivo; son diferentes. El residuo

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

estandarizado señala que de una manera estadísticamente muy significativa hay más estudiantes de educación física que de tecnología en el nivel alto de afecto positivo; y, más de tecnología en los niveles medio y bajo de esa modalidad de afecto.

Discusión

Los resultados obtenidos en el análisis descriptivo reflejan una tendencia positiva hacia la satisfacción con la vida entre los estudiantes de educación física y deporte. De acuerdo con los datos presentados en la tabla 8, un 38,5 % se ubica en un nivel muy alto de satisfacción, seguido por un 36,4 % en un nivel alto. Solo un 24,5 % se encuentra en un nivel medio. Estos datos sugieren que la mayoría de los estudiantes experimenta un alto grado de satisfacción con su vida, lo que se alinea con investigaciones previas (Barrantes-Brais & Ureña-Bonilla, 2015; Ramírez, 2020; Alvarado, 2019) que destacan el impacto positivo de la actividad física y el deporte en el bienestar psicológico.

Este hallazgo resalta la importancia de la actividad física como un factor clave en la salud mental positiva, tal como se indica en la literatura existente (Mahecha, 2017; Blázquez & Sebastiani., 2009). El bienestar subjetivo, entendido como un componente crucial de la salud mental, se ve fortalecido por la práctica regular de deportes y ejercicio, lo que corrobora el enfoque salugénico.

En comparación, los resultados obtenidos de los estudiantes de educación tecnológica, como se detalla en la tabla 10, muestran una mayor dispersión en los niveles de satisfacción. Un 35,8 % se encuentra en un nivel alto de satisfacción, mientras que un 31,6 % se encuentra en un nivel bajo. Además, el 18,3 % reporta un nivel medio y el 9,2 % en un nivel muy alto, con un 5,0 % en un nivel muy bajo. Estos resultados sugieren que la formación en educación tecnológica podría estar asociada con una menor satisfacción con la vida, lo que podría atribuirse a un estilo de vida más sedentario y a la falta de actividades físicas sistemáticas entre estos estudiantes (Barbosa & Urrea, 2018).

El análisis estadístico revela diferencias significativas entre los grupos de estudiantes, favoreciendo a los de educación física y deporte tanto en las dimensiones de satisfacción con la vida como en afecto positivo, como se observa en las tablas 11 y 13. Este hallazgo es consistente con la literatura existente que documenta los beneficios de la actividad física y el deporte en la salud mental y el bienestar subjetivo (Mieres-Chacaltana et al., 2019).

El afecto positivo, que comprende emociones como la alegría, el optimismo y el entusiasmo, está vinculado a comportamientos que fomentan la motivación y el bienestar

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

general (Ávila, 2016). La actividad física no solo proporciona beneficios emocionales, sino que también está asociada con mejoras en la salud física, incluyendo la regulación de enfermedades crónicas (Alvarado et al., 2015; Gutiérrez, 2019).

Mahecha (2017) destaca que los efectos positivos de la actividad física se deben a cambios neurofisiológicos en el cerebro, que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés psicológico. Además, el ejercicio regular no solo afecta directamente las funciones cerebrales, sino que también mejora factores de salud como la dieta y el sueño, contribuyendo a un mejor rendimiento cognitivo y académico (Reloba et al., 2016).

Las diferencias en los currículos de educación física y deporte en comparación con educación tecnológica son notables. Mientras que el currículo de educación física incluye 26 asignaturas centradas en la actividad física y el deporte, el de educación tecnológica cuenta con solo dos. Esta discrepancia puede influir en la calidad de vida y en el bienestar subjetivo de los estudiantes, al fomentar estilos de vida activos frente a sedentarios.

El entorno de aprendizaje para los estudiantes de educación física está diseñado para maximizar la actividad física al aire libre, mientras que los estudiantes de educación tecnológica pasan la mayor parte de su tiempo en aulas y laboratorios, lo que limita su movilidad. Esta diferencia en las experiencias educativas puede contribuir a los hallazgos del estudio, sugiriendo que el contexto académico es una variable significativa en el bienestar subjetivo y en la satisfacción con la vida.

Conclusiones

Satisfacción con la vida y afecto positivo en estudiantes de educación física y deporte: Los estudiantes de educación física y deporte muestran predominantemente niveles muy altos y altos en las dimensiones de satisfacción con la vida y afecto positivo, lo que sugiere un alto nivel de bienestar subjetivo en este grupo.

Satisfacción con la vida en estudiantes de educación tecnológica: En contraste, los estudiantes de educación tecnológica presentan predominantemente niveles medios y bajos en la dimensión de satisfacción con la vida, lo que indica áreas de mejora en su bienestar subjetivo.

Afecto positivo en estudiantes de educación tecnológica: Sin embargo, a pesar de los niveles más bajos de satisfacción con la vida, los estudiantes de educación tecnológica reportan predominantemente niveles medios y altos en la dimensión de afecto positivo, lo que sugiere que experimentan emociones positivas a pesar de su percepción general de satisfacción.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

Diferencias significativas en bienestar subjetivo: Se identifican diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo entre los estudiantes de diferentes áreas de formación universitaria, lo que resalta la importancia de considerar el contexto académico al evaluar el bienestar de los estudiantes.

Comparación entre dimensiones de satisfacción con la vida: Las diferencias significativas en la dimensión de satisfacción con la vida entre estudiantes de educación física y deporte y aquellos de educación tecnológica subrayan la necesidad de abordar las particularidades de cada programa educativo para mejorar la percepción de satisfacción en los estudiantes de educación tecnológica.

Comparación entre dimensiones de afecto positivo: Asimismo, las diferencias significativas en la dimensión de afecto positivo entre ambos grupos sugieren que, aunque los estudiantes de educación tecnológica presentan desafíos en satisfacción con la vida, son capaces de cultivar emociones positivas, lo que podría ser un punto de partida para intervenciones que busquen mejorar su bienestar general.

Referencias

Alvarado, K. (2019). Inteligencia emocional y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo, 51*, 45–60.

Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis, 25*, 141–159. Recuperado de http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis

Barbosa, S., & Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico, 18*(2), 1–29. https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv

Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 17*(1), 10–25.

Blázquez, D., & Sebastiani, E. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Calleja, N., & Mason, T. (2020). Escala de bienestar subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación. *RIDEP, 2*(55), 186–200.

Control, Financial Advice, and Handedness. (s. f.). *Geelong: Deakin University*.

Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 17*(6), 572–579.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Flores, C. H. (2025). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UAP. https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3580

García-Viniegras, C., & López, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 16*(6), 112–121.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (4.ª ed.). México, D.F.: McGraw Hill Education.

Mahecha, S. (2017). *Actividad física y ejercicio en salud y enfermedad*. Santiago de Chile: Mediterranes.

Mieres-Chacaltana, M., Salvo-Garrido, S., Denegri, M., & Riquelme-Zavalla, R. (2019). Prosocialidad y bienestar subjetivo en estudiantes de pedagogía en educación física. *Journal of Sport and Health Research, 11*(Supl. 2), 63–74.

Padrós, F. (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo: Un estudio psicométrico de la "gaubilidad"* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona].

Ponce, H. (2016). *Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos de las personas mayores de 60 años* [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Recuperado de http://hdl.handle.net/10481/39740

Quispe, M. (2023). *Relación entre el bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/12242

Ramírez, R. (2020). *Bienestar subjetivo y sentido en la vida en estudiantes peruanos de una universidad de Lima Metropolitana* [Trabajo de investigación, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Reloba, S., Chirosa, L., & Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: Revisión de la literatura actual.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 9(4), 166–172. https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008

Vásquez, M., & Rojas, M. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RiDE), 13*(26), 45–60. https://ride.org.mx/index.php/RiDE/article/view/1380

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial, 3*, 87–116. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=K6okAQAAIAAJ

Trayectoria

Psicólogo de profesión y docente universitario, cuenta con una maestría en Educación y una sólida trayectoria en el ámbito académico. Se desempeña, además, en centros especializados en psicología deportiva, donde brinda acompañamiento psicológico a atletas y equipos de alto rendimiento, promoviendo el desarrollo integral y el bienestar emocional en contextos competitivos. Su labor combina la formación teórica con la intervención práctica, articulando la pedagogía y la psicología para fortalecer capacidades cognitivas, emocionales y sociales tanto en el ámbito educativo como deportivo.

Conflicto de intereses

No existen conflictos de intereses.

Responsabilidad ética o legal

Se ha seguido los códigos éticos de la investigación.

Agradecimiento

A la Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”

Financiamiento

La investigación se realizó con recursos propios del autor.

Correspondencia:

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)

• Revista ConCiencia EPG
• Vol. 10 – N° 1
• Enero – junio 2025
• ISSN impreso: 2517-9896/ISSN Digital: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.10-1.3

prodriguezv@continental.edu.pe

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY)