



## Bienestar psicológico: una revisión teórica

Psychological wellbeing: a theoretical review

*Bem-estar psicológico: uma revisão teórica*

### ARTÍCULO DE REVISIÓN



Vanessa Rozas Calderón<sup>1</sup> 

rrozasca@ucvvirtual.edu.pe

Esmeralda Enciso Sotomayor<sup>2</sup> 

eenciso@uandina.edu.pe

<sup>1</sup>Universidad César Vallejo. Lima, Perú

<sup>2</sup>Universidad Andina del Cusco. Cusco, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>

Artículo recibido 25 de noviembre 2024 / Aceptado 13 de diciembre 2024 / Publicado 22 de enero 2025

## RESUMEN

El presente artículo hace un análisis de diversas investigaciones sobre el bienestar psicológico, sobre todo aquellas que se han enfocado a hacer análisis teóricos sobre el concepto y la evolución del mismo. Se han revisado artículos publicados en plataformas confiables como Scopus, Scielo, Latindex y repositorios de universidades nacionales y extranjeras. En el análisis se ha observado que la mayoría de teorías sobre el bienestar psicológico, consideran factores contextuales, sociales y personales que contribuyen al desarrollo del mismo, además afirman que la variable no es estable a lo largo del desarrollo de las personas y que deben promoverse características que contribuyan a su desarrollo para garantizar que las personas lleguen a una etapa adulta y a la vejez en las mejores condiciones, puesto que altos niveles de bienestar psicológico se asocian a una mejor calidad de vida, menos dificultades en las relaciones sociales y mayores niveles de satisfacción, además de ser también un factor protector contra problemas de la vida diaria, situaciones estresantes o enfermedades. Se llega a la conclusión de que la teoría más completa sobre el bienestar psicológico es el modelo de Carol Ryff, quien considera seis dimensiones para la variable, asociadas a los factores que contribuyen a entenderla en su complejidad como constructo dinámico y en constante evolución.

**Palabras clave:** Bienestar Psicológico; Teorías; Conceptos

## ABSTRACT

This article makes an analysis of various investigations on psychological well-being, especially those that have focused on making theoretical analyzes of the concept and its evolution. Articles published on reliable platforms such as scopus, scielo, latindex and repositories of national and foreign universities have been reviewed. In the analysis it has been observed that the majority of theories on psychological well-being consider contextual, social and personal factors that contribute to its development, they also affirm that the variable is not stable throughout the development of people and that characteristics that contribute to its development should be promoted to guarantee that people reach an adult stage and old age in the best conditions, since high levels of psychological well-being are associated with a better quality of life, fewer difficulties in social relationships and higher levels of satisfaction, in addition to being a protective factor against problems of daily life, stressful situations or illnesses. It is concluded that the most complete theory on psychological well-being is Carol Ryff's model, which considers six dimensions for the variable, associated with the factors that contribute to understanding it in its complexity as a dynamic and constantly evolving construct.

**Key words:** Psychological well-being; Theories; Concepts

## RESUMO

Este artigo analisa diversas pesquisas sobre bem-estar psicológico, especialmente aquelas que se concentraram em análises teóricas de seu conceito e evolução. Foram revisados artigos publicados em plataformas confiáveis como scopus, scielo, latindex e repositórios de universidades nacionais e estrangeiras. Na análise observou-se que a maioria das teorias sobre bem-estar psicológico consideram fatores contextuais, sociais e pessoais que contribuem para o seu desenvolvimento, afirmam também que a variável não é estável ao longo do desenvolvimento das pessoas e que devem ser promovidas características que contribuem para o seu desenvolvimento para garantir que as pessoas cheguem à idade adulta e à velhice nas melhores condições, uma vez que elevados níveis de bem-estar psicológico estão associados a uma melhor qualidade de vida, menos dificuldades nas relações sociais e maiores níveis de satisfação, em. Além de também ser um fator de proteção contra problemas da vida diária, situações estressantes ou doenças. Conclui-se que a teoria mais completa sobre bem-estar psicológico é o modelo de Carol Ryff, que considera seis dimensões para a variável, associadas aos fatores que contribuem para compreendê-la em sua complexidade como um construto dinâmico e em constante evolução.

**Palavras-chave:** Bem-estar psicológico; Teorias; Conceitos

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de mucho tiempo, la psicología ha centrado su atención en el estudio de la patología, es decir, de las conductas o comportamientos anormales en las personas (1). Esto debido a que las conductas “normales” o de bienestar no parecían ser importantes de investigar, porque en ellas no había la posibilidad de intervenir para su mejora o corrección. Sin embargo, en las últimas décadas se ha empezado a dar interés a las conductas y otros aspectos que generaban algún tipo de satisfacción y bienestar en los seres humanos (2), debido a que al estudiar estos aspectos se podría trabajar de forma preventiva en las características necesarias de desarrollar para promover el bienestar de las personas en sus diferentes etapas de vida, surgiendo así la psicología positiva y el estudio del bienestar psicológico.

Bajo estas premisas, el concepto de bienestar psicológico surge en Estados Unidos, alrededor de la década de los 80”, una de las principales representantes de los estudios sobre el tema es la psicóloga Carol Ryff, quien es directora de un centro especializado en envejecimiento y docente en la Universidad de Wisconsin - Madison. Es justamente su interés por los procesos de envejecimiento el que le hace preguntarse por qué hay personas que envejecen en mejores condiciones que otras, más allá de las diferencias sociales y otros determinantes de la salud e inicia

el estudio de esta variable.

De igual modo, el bienestar es asociado con estados de ánimo y emocionales agradables, con la idea de sentirse bien en alguno o varios aspectos de la vida, sin embargo, el bienestar psicológico no es tan sencillo de analizar y, por lo tanto, resulta un constructo complejo, lo que justifica su estudio a nivel teórico, gracias a que su conceptualización y análisis ha ido evaluándose a lo largo del tiempo, durante al menos 50 años que son los que se viene hablando de este importante tema para la psicología. Como concepto se puede entender al bienestar psicológico como una valoración positiva que hace el individuo sobre diversas áreas que le afectan, la misma que es condicionada por sus características personales, su cultura, su estilo de vida, y otros factores relacionados con su etapa de desarrollo (3). Esta evaluación que hace la persona de sí misma incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo, por lo tanto, no es estática a lo largo del tiempo, porque podría verse afectada por dificultades o factores estresantes que experimente el individuo.

Además, se ha señalado al bienestar psicológico como un elemento de suma importancia en la vida de las personas, relacionándolo con mayores posibilidades de una adecuada salud mental. Diversos estudios han demostrado que el bienestar psicológico genera una mayor capacidad de afrontamiento, creatividad, mayores probabilidades de encontrar estrategias

innovadoras en la resolución de problemas y otras conductas y capacidades que favorecen el desarrollo de las personas, además es predictor de un envejecimiento menos problemático (4).

El constructo de bienestar psicológico, no solamente tiene elementos emocionales de satisfacción, sino que también considera factores cognitivos (reflexivos y valorativos) (5), que estaría centrado en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos de la vida diaria y la actitud que tenemos para enfrentarnos a ellos, además de diferentes aspectos relacionados con el logro de las metas y objetivos personales.

Desde este punto de vista, se puede decir que, el bienestar psicológico está íntimamente relacionado con la satisfacción humana y como tal, no es un elemento estable a lo largo del tiempo, sino que variará en función a las vivencias personales, como sucede con otros conceptos psicológicos, que son fluctuantes dependiendo de la etapa de desarrollo en que se encuentre el individuo, su cultura, su entorno, incluso sus relaciones sociales, lo que es evidenciado en estudios hechos en universitarios en el periodo del aislamiento social vivido por la pandemia del COVID-19 (6).

Ahora bien, para comprender mejor el concepto de bienestar hay que tomar en cuenta algunos términos relacionados al mismo. Autores afirman que, los componentes del bienestar serían un afecto positivo, uno negativo y los juicios cognitivos sobre el bienestar (7). Esta postura es

respaldada por investigaciones de Bradbury (8), que establecen que el afecto positivo y negativo serían dimensiones de la satisfacción, además se considera que la satisfacción podrá lograrse cuando hay un equilibrio entre los afectos positivos (podríamos decir también, emociones agradables) y los afectos negativos (emociones desagradables), puesto que no hay posibilidad de vivir solamente experimentando emociones o afectos positivos.

De esta manera, los afectos positivos y negativos no deben considerarse como extremos opuestos, sino como elementos complementarios e independientes en la búsqueda de la satisfacción personal. En este sentido, las personas con un mayor bienestar psicológico y satisfacción con su vida tienden a experimentar menos emociones desagradables y, al mismo tiempo, disfrutar de un mayor número de emociones positivas o placenteras, esta perspectiva se ha analizado en diversas investigaciones, por ejemplo, algunas en las que se evalúa el bienestar psicológico y el uso de redes sociales, considerando sus efectos positivos y negativos (9). Desde esa misma perspectiva, se ha analizado también la importancia del bienestar subjetivo en la evaluación y comprensión del bienestar psicológico, además de la importancia de la satisfacción con la vida y el equilibrio emocional como componentes importantes del bienestar psicológico (10).

Los modelos teóricos del bienestar psicológico que se han analizado en este artículo son: las

teorías universalistas, los modelos situacionales, las teorías de adaptación y el modelo de Carol Ryff. Todos estos se describen a continuación:

Este es un conjunto de teorías a las que algunos autores como Diener (11) también han llamado universalistas. Tienen como enfoque principal que el logro de la satisfacción se da al alcanzar los objetivos que la persona se ha planteado en diversos ámbitos de su vida, o cuando las necesidades de esta persona se han visto satisfechas. Algunas investigaciones muestran que las necesidades y las características individuales vinculadas al bienestar psicológico no son iguales de individuo a individuo, puesto que estarían determinadas por factores muy personales, como el ciclo de vida (12); sin embargo, existen necesidades llamadas universales, como las que se proponen desde la teoría de Maslow.

Entre las necesidades universales, que propone Maslow están las fisiológicas, seguridad, amor, estima y autorrealización, aunque se han hecho estudios que consideran que la jerarquía de las mismas podría estar variando en la actualidad (13). Pero además de esta clasificación se tiene la de Ryan y Al, quienes plantean que las personas tienen la necesidad de autonomía, competencia y relaciones, lo que se respalda con estudios que mostraron que la satisfacción con la vida y la sensación de bienestar entre estudiantes universitarios en Canadá se relacionaba con factores clave como el apoyo social, la

participación en actividades extracurriculares y la gestión del tiempo. (14). Entonces se puede decir que la satisfacción de esas necesidades dará como resultado la sensación de bienestar de las personas.

Estas teorías consideran que la satisfacción de las necesidades más profundas como el crecimiento personal, además de actitudes como el optimismo y el propósito, pueden ser moldeadas por las acciones personales más que por las circunstancias (15) y al satisfacerlas la persona sentirá un mayor nivel de bienestar psicológico. Por lo tanto, quienes serían más felices, son aquellas personas con metas más coherentes y necesidades más cubiertas. Ryff de quien se ha hablado en el inicio, critica estas posturas por ser muy generales, reduciendo el bienestar a la ausencia de malestar o a la ausencia de necesidades, lo tanto considera que el bienestar psicológico no debería ser tomado como unidimensional, sino que, al ser un constructo complejo y dinámico, tendría que considerar diversas dimensiones. (16).

La visión más tradicional del bienestar psicológico ha sido la planteada como la carencia de emociones desagradables o afectos negativos, que ya se ha visto que es imposible, desde esta visión las personas con mayor bienestar, serían aquellas que tienen menos afectos negativos o que experimentan con mayor frecuencia emociones agradables. De forma implícita el bienestar puede

estar relacionado con los afectos, pero además de ello está vinculado a las características de personalidad (16).

En cuanto a los modelos situacionales, estos modelos teóricos consideran que es la suma de las situaciones felices de las personas las que hacen que sientan bienestar y logren la ansiada satisfacción con su vida. (10). Para este enfoque, las personas que están expuestas a múltiples situaciones felices o agradables serían las que presenten mayores niveles de bienestar.

Los teóricos de la personalidad Costa y McCrae demostraron que las personas que tienen rasgos de personalidad de neuroticismo y extroversión alcanzan correlaciones más altas con la satisfacción. Sobre estos rasgos, se han estudiado también otras variables relacionadas, sin embargo, como el interés de este artículo es el bienestar psicológico, es necesario que se indique, que estos rasgos están asociados a la sensación de bienestar por un afecto o emoción positiva, en el caso de la extroversión y el afecto negativo en el caso del neuroticismo (17).

En relación a esta postura, múltiples investigaciones muestran más bien, que las características personales son las que se relacionan con el bienestar, considerando importantes, el propósito en la vida, el optimismo y la fortaleza en el carácter, son más relevantes al momento de determinar el bienestar psicológico (18).

Por otro lado, el grupo de teorías de adaptación, han abordado el estudio de la adaptación en relación a la sensación de bienestar o felicidad, identificando que serían los procesos adaptativos y el logro de la adaptación a las circunstancias la causa de la satisfacción en las personas (19). La vida siempre tendrá eventos estresantes y ante ellos, la forma en que respondan las personas hará que puedan sentir mayor o menor bienestar, aquellas que se adaptan son capaces a sentir el mismo nivel de bienestar que tenían antes del evento traumático.

Se debe decir también, que se realizó una investigación en la que evaluaron el bienestar psicológico de un grupo de personas que habían ganado la lotería, en ellos se vio un incremento de bienestar psicológico, que luego de algunos meses, cuando los investigadores volvieron a evaluarlos, había disminuido. Este estudio comparó a 22 ganadores de lotería con un grupo de control y con 29 víctimas de accidentes que quedaron paralizadas. Los resultados indicaron que los ganadores de lotería no eran más felices que el grupo de control y obtenían menos placer de actividades cotidianas lo que le hizo concluir que a pesar de eventos estresantes o de vivir situaciones que cambian nuestras vidas, las personas pueden recuperar sus niveles de satisfacción y bienestar luego de adaptarse a esas situaciones (20).

Finalmente, en cuanto al modelo de Carol Ryff, se dice que, antes de la propia fundación de la psicología positiva, la psicóloga estadounidense Carol Ryff, ya se dedicaba al estudio del bienestar psicológico, en principio se dedicó a la investigación de este concepto con la intención de asociarlo al campo de la psicología del desarrollo, particularmente del envejecimiento exitoso (21).

No obstante, a partir de su interés e investigación de las teorías preexistentes del bienestar psicológico, Ryff encuentra una serie de limitaciones o errores de interpretación que restringían o afectaban negativamente la concepción de bienestar psicológico del momento, ya que los modelos de bienestar estaban centrados en la patología y había falta de consideración a los procesos de desarrollo propios de la edad, ya que según ella, el bienestar es un constructo dinámico, por lo que está sujeto a cambios a través del tiempo.

En su proceso de ampliar la teoría referente al bienestar psicológico, Ryff hizo una revisión histórica de los múltiples modelos o ideas que se tenían del bienestar, por lo que terminó haciendo un modelo teórico integrador y multidisciplinario, que recogía dimensiones e ideas similares que permitieran la creación de una nueva teoría que redujera las restricciones de teorías anteriores, tales como el modelo de madurez de Gordon Allport, la teoría de la autorrealización de Abraham Maslow, la idea del pleno funcionamiento de Carl

Rogers y la formación de la individuación de Carl Jung, entre otros.

Asimismo, además de tener una visión integradora y multidisciplinaria, Ryff estudia el bienestar psicológico desde una perspectiva eudaimónica, ya que una de las mayores influencias teóricas de su modelo, es la de Aristóteles, principalmente la eudaimónica aristotélica (22).

Por lo tanto, el bienestar psicológico equivale a un estado activo y dinámico basado en la búsqueda continua de la virtud, es decir, la búsqueda del desarrollo de las conductas y sentimientos, además de la necesidad de cubrir aspectos básicos del ser humano, como la alimentación o la salud, y desarrollar las capacidades y aptitudes propias de una persona funcional (3).

Es por ello que considera que el bienestar psicológico es producto del funcionamiento positivo del ser humano, ya que este constructo se basa en el funcionamiento y desenvolvimiento positivo y/o óptimo de las personas según su entorno, que le permite afrontar los obstáculos propios de la vida, la manera que tiene para manejarlos y aprender de ellos, además del significado que le da a la vida (3).

Finalmente, Ryff propuso un modelo de seis dimensiones para explicar el bienestar psicológico:

La teoría del bienestar psicológico de Ryff fue propuesta por primera vez por la psicóloga

estadounidense Carol Ryff en 1989, en su artículo titulado Happiness Is Everything, ¿or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, en el cual postula una visión integradora y multidisciplinaria que conceptualiza el bienestar psicológico como producto del funcionamiento positivo del ser humano, el desarrollo de sus habilidades, la autorrealización y su crecimiento personal (3).

Para explicar su modelo, Ryff propuso seis aspectos del bienestar psicológico (22, 3):

**Autoaceptación:** se refiere a la satisfacción que tienen las personas con sus propias capacidades y características, así como sus limitaciones. Relaciones positivas con los otros: es la facultad individual que permite mantener relaciones de calidad o positivas con persona que sean importantes.

**Crecimiento personal:** es la mejoría o evolución positiva que tiene un sujeto con respecto a su pasado, y se entiende a la forma que tienen las personas de utilizar y desarrollar sus talentos y potencialidades.

**Manejo del ambiente:** representa el dominio que tienen los sujetos en relación a su entorno, es decir, su capacidad para manejar o conducir situaciones cotidianas, obstáculos o entornos complejos, para crear situaciones favorables para sus necesidades.

**Sentido o propósito de vida:** con un enfoque existencial, esta dimensión valora la forma que tiene el individuo de cuestionarse o reflexionar respecto al significado de la vida y la dirección que esta toma.

**Autonomía:** es la habilidad que tiene el sujeto para tomar decisiones de acuerdo a sus ideas, además de evaluarse a sí mismo sin buscar aprobación de otras personas.

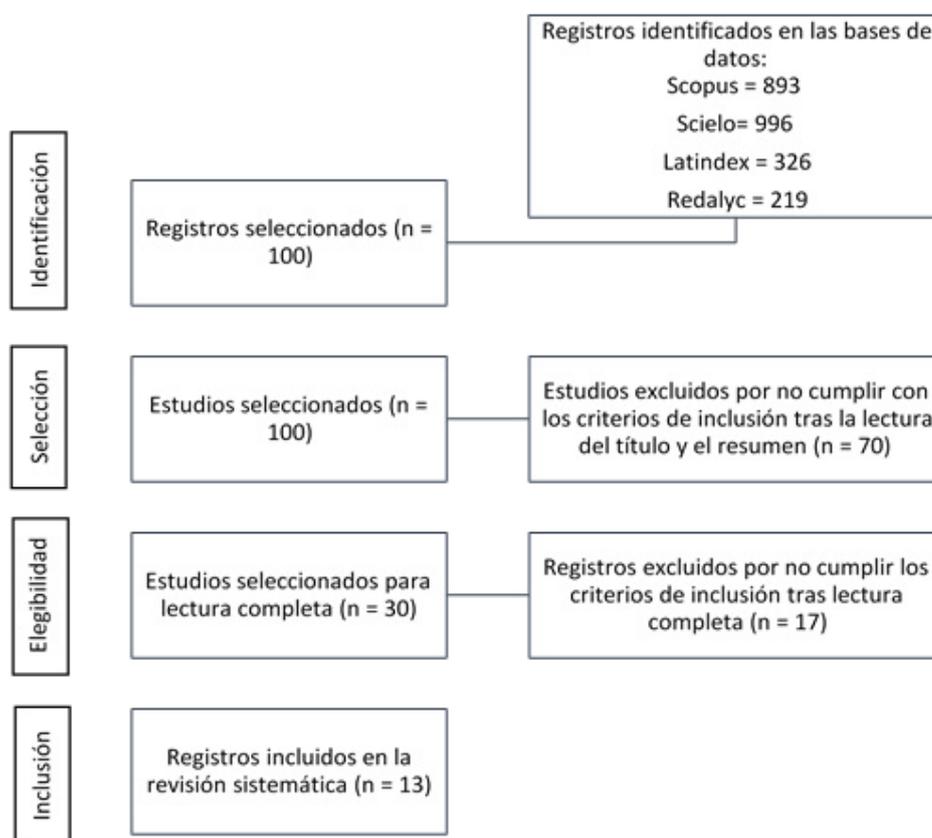
## METODOLOGÍA

Esta fue una revisión de artículos científicos de bases de datos de revistas arbitradas. Se priorizaron las búsquedas en Scopus, Scielo, Latindex, Redalyc y se tomaron en cuenta también algunos libros publicados por autores clásicos. Se incluyeron estudios en los que se involucraban análisis teóricos de la variable bienestar psicológico, además de algunos que consideraban investigaciones aplicadas y otros artículos originales.

Se realizó una búsqueda virtual de estudios primarios y secundarios como producto de la búsqueda electrónica, teniendo como base de datos a Scopus, Scielo, Latindex, Redalyc y algunas tesis de diversas universidades. Los criterios de búsqueda se basaron en el contenido de los documentos.

Finalmente, se consultaron 30 artículos, los cuales se revisaron de forma completa, la revisión de los artículos ha permitido que se identifiquen

13 que tenían mayor concordancia con los criterios de elegibilidad y esos fueron los que finalmente se han analizado para el presente artículo.



**Figura 1.** Búsqueda y selección de artículos para su análisis.

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

En los artículos revisados, las teorías universalistas son consideradas demasiado generales y poco adaptadas a la realidad dinámica del bienestar psicológico como constructo. Estas teorías suelen centrarse en principios generales y universales que determinan la satisfacción y el bienestar, pero no contemplan adecuadamente

factores individuales. Por ejemplo, elementos como el carácter, el optimismo y el propósito de vida han sido identificados como determinantes fundamentales para el bienestar (23). Además, el apoyo social se ha señalado como un componente relevante en diversas investigaciones, destacando su impacto positivo en la percepción de satisfacción y bienestar de las personas (24, 25).

Por otro lado, una proporción significativa de los artículos revisados utiliza la teoría de Carol Ryff como marco teórico principal, dado que este modelo se percibe como el más adaptable a las características cambiantes de los individuos. El modelo de Ryff analiza dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito de vida y el crecimiento personal. Estas dimensiones son congruentes con hallazgos empíricos y permiten una comprensión integral del bienestar psicológico (26). En particular, se reconoce que la teoría de Ryff no solo aborda factores personales, sino que también considera influencias contextuales y culturales, aunque estas últimas requieren de mayor exploración.

Además, tres de los artículos revisados reconocen la relevancia de las teorías de la adaptación. Estas teorías enfatizan que el bienestar psicológico está influido por la capacidad de los individuos para ajustarse a las circunstancias de la vida, sean estas positivas o negativas. Por ejemplo, investigaciones han mostrado que, después de eventos significativos como ganar la lotería o experimentar un accidente grave, las personas tienden a retornar a niveles previos de bienestar debido a procesos adaptativos (5). Sin embargo, dos de los artículos señalan que estas teorías no son suficientes, ya que no explican completamente por qué algunas personas se adaptan mejor que otras o cómo interactúan los factores individuales

y contextuales.

Un consenso emergente entre los artículos revisados es que el bienestar psicológico, aunque estudiado desde antes del auge de la psicología positiva, ha ganado mayor atención y profundidad teórica desde la popularización de esta corriente (6). Las teorías actuales se dividen principalmente en dos grupos: aquellas que postulan que el bienestar depende del cumplimiento de ciertas condiciones universales, como la satisfacción de necesidades, y aquellas que priorizan las circunstancias situacionales que afectan el bienestar. Sin embargo, investigaciones como las de Brickman et al. desafían la perspectiva situacional, destacando que el bienestar a largo plazo está más relacionado con procesos adaptativos que con eventos o condiciones específicas (27).

El modelo de Ryff es considerado el más completo porque integra diversas perspectivas teóricas y aborda el bienestar como un constructo dinámico que varía según las experiencias individuales, las etapas de la vida y los contextos socioculturales (26). A pesar de su robustez, futuras investigaciones podrían mejorar esta teoría, especialmente mediante comparaciones interculturales y el análisis de su aplicabilidad en diversos contextos (28).

Aunque existen múltiples teorías que buscan explicar por qué algunas personas reportan mayor bienestar que otras, la teoría de Ryff es vista como la más integral. Una limitación de esta revisión

es que se ha basado únicamente en artículos de revisión, lo cual restringe el alcance para evaluar la aplicabilidad práctica de las teorías. Investigaciones futuras deberían enfocarse en estudios empíricos que analicen factores relacionales y causales asociados al bienestar psicológico, permitiendo una comprensión más completa de este constructo.

Entonces se puede decir que la mayoría de los artículos revisados coinciden en que el bienestar psicológico es dinámico y está en constante

cambio, además hay investigaciones aplicadas que lo respaldan, porque muestran diferencias por grupos etáricos. No depende únicamente de circunstancias externas o condiciones particulares, sino también de la etapa de vida y de las estrategias individuales para afrontar los desafíos. Conocer la teoría y los hallazgos empíricos sobre el bienestar psicológico es esencial para desarrollar estrategias que fortalezcan las condiciones necesarias para alcanzar satisfacción y bienestar.

**Tabla 1.** Características de los documentos revisados.

No.	Autor y Año	Título	Idioma	Participantes	Resultados
1	Restrepo J, et al (1)	Personalidad, bienestar psicológico y calidad de vida asociada con la salud en mujeres colombianas con fibromialgia	Español	98 mujeres con diagnóstico de fibromialgia	Las mujeres con altos niveles de neuroticismo y bajos de extraversión y amabilidad, experimentan dificultades en su autoaceptación, relaciones, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, el propósito en la vida, los roles físico y emocional, la salud mental y el dolor corporal.
2	Ryff C, (3)	Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.	Inglés	321 Hombres y Mujeres entre adultos jóvenes, de mediana edad y mayores.	A pesar de la amplia literatura sobre los aspectos del funcionamiento positivo, las actuales medidas de bienestar psicológico carecen de una sólida base teórica.
3	Oramas A, (4)	El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental.	Español	1006 docentes venezolanos y 250 docentes cubanos	El bienestar psicológico mide cómo una persona interactúa con su entorno, utilizando los recursos psicológicos disponibles para enfrentar demandas internas y externas. Funcionando como indicador de salud mental
4	Casullo M, Castro A (5)	Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica	Español	1270 adolescentes	La satisfacción no es constante y cambia constantemente, ya que las personas evalúan su situación personal de manera continua, tanto a nivel individual como social. No depende solo de las circunstancias, ya que la felicidad tiende a ser mayor en países con mejores condiciones de vida. Además, la felicidad no es solo una experiencia interna; aunque influyen disposiciones individuales, también existen factores ambientales que interactúan con las variables personales.
5	Castro A. (8)	El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso	Español	Revisión teórica de artículos de investigación	El bienestar no solo es el resultado de otras variables psicológicas, sino que también es un factor clave para predecir la salud física, la longevidad, las relaciones interpersonales y el funcionamiento psicológico óptimo.

No.	Autor y Año	Título	Idioma	Participantes	Resultados
6	Diener E, Ryan K. (10)	Subjective well-being: A general overview	Inglés	Revisión teórica de artículos de investigación	Es necesario implementar y usar políticas públicas, además de tomar en cuenta indicadores económicos y sociales, para mejorar el bienestar psicológico.
7	Diener E, Oishi S, Tay L (11)	Happiness: The science of subjective well-being	Inglés	Revisión teórica de artículos de investigación	El bienestar subjetivo de las personas está influenciado por factores internos, como la personalidad y las perspectivas, así como por factores externos, como su entorno social. Las personas felices suelen ser más saludables, vivir más tiempo, tener mejores relaciones sociales y ser más productivas en el trabajo.
8	Steger M, Oishi S, Kashdan (12)	Meaning in life across the lifespan: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood	Inglés	8756 adultos, jóvenes, medianos, mayores	Las personas en etapas más avanzadas tienen una mejor percepción del significado de sus vidas y mayores niveles de bienestar, mientras que los más jóvenes tienen niveles más altos de búsqueda de significado.
9	Méndez A, Rojas M. (13)	Cambio en la jerarquía de necesidades básicas de Maslow desde el enfoque del bienestar subjetivo en México	Español	38 560 casos	Las necesidades de amor y pertenencia explican en mayor grado la satisfacción con la vida
10	Canchari Y (17)	Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto	Español	Revisión teórica de artículos de investigación y otros documentos	Los modelos teóricos que poseen más respaldo empírico, científico son la Teoría multidimensional de Bienestar psicológico (Ryff 1989) Teoría de la Psicología positiva (Seligman 2002) y la Teoría de la Auténtica Felicidad (Seligman 2006).
11	Meneses M, Sepúlveda M (21)	Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico.	Español	Revisión teórica de artículos de investigación y otros documentos	No encontraron muchos aspectos en común entre las teorías revisadas, sin embargo, analizaron que la motivación, las relaciones y la personalidad estarían vinculadas con el bienestar psicológico

No.	Autor y Año	Título	Idioma	Participantes	Resultados
12	Lyubomirsky S, King L, Diener E (23)	The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?	Inglés	Revisión teórica de artículos de investigación	La felicidad está relacionada con numerosos resultados exitosos y también con comportamientos que conducen al éxito.
13	Ryff C. (26)	Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia	Inglés	Revisión teórica de artículos de investigación	Cada vez hay más evidencia que respalda el papel del bienestar psicológico en la protección de la salud, al reducir el riesgo de enfermedades y promover una vida más larga.

## CONCLUSIONES

El análisis de los artículos revisados muestra que existen diversas teorías que abordan el bienestar psicológico desde perspectivas diferentes, destacando enfoques universalistas, situacionales y adaptativos. Sin embargo, la teoría de Carol Ryff sobresale por integrar estas perspectivas en un modelo más integral y dinámico que considera tanto factores personales como contextuales.

El bienestar psicológico no puede ser explicado únicamente por la satisfacción de necesidades universales o por las circunstancias situacionales. Factores como el carácter, el optimismo, el propósito de vida y el apoyo social desempeñan un papel crucial en la percepción de satisfacción y bienestar. Además, las teorías de la adaptación subrayan la importancia de los procesos individuales para ajustarse a los cambios de la vida.

Aunque el bienestar psicológico comenzó a estudiarse antes del auge de la psicología positiva, esta corriente ha sido importante para profundizar en su análisis. Las investigaciones recientes han ampliado la comprensión de este constructo al considerar su naturaleza dinámica y su relación con diversas etapas de la vida.

La teoría de Ryff destaca como la más completa en el estudio del bienestar psicológico,

pues incorpora múltiples dimensiones relevantes y se adapta a las características cambiantes de los individuos. No obstante, se identifica la necesidad de mejorar este modelo mediante investigaciones que incluyan comparaciones interculturales y exploren su aplicabilidad en contextos diversos.

Todos los artículos coinciden en que el bienestar psicológico es un constructo dinámico, influido tanto por las circunstancias externas como por las estrategias individuales de afrontamiento. Esta visión subraya la importancia de desarrollar intervenciones y estrategias personalizadas para fomentar el bienestar en distintos contextos y etapas de vida.

Comprender las bases teóricas del bienestar psicológico es esencial para el diseño de estrategias que ayuden a las personas a fortalecer su satisfacción y calidad de vida. La integración de teorías robustas, como la de Ryff, con hallazgos empíricos permitirá avanzar en el desarrollo de herramientas efectivas para mejorar el bienestar en poblaciones diversas.

**CONFLICTO DE INTERESES.** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

**FINANCIAMIENTO.** Los autores declaran que no recibieron financiamiento

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Restrepo J, Delgado L, Diosa S, Mendoza L, Zuleta Valencia V. Personalidad, bienestar psicológico y calidad de vida asociada con la salud en mujeres

- colombianas con fibromialgia. *Psicología y Salud*. 2022; 32 (2). <https://doi.org/10.25009/pys.v32i2.2748>
2. Seligman M. Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*. 2003;126-7. <https://www.scrip.org/reference/referencespapers?referenceid=354476>
  3. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57(6):1069-81. <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>
  4. Oramas A, Santana S, Vergara A. El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *rev cuban salud trabajo*. 2006; 7 (1/2) <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/794>
  5. Casullo M, Castro A. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Madrid: Paidós; 2002. <https://pdfcoffee.com/download/casullo-evaluacion-del-bienestar-psicologico-en-iberoamerica-pdf-free.html>
  6. Salimi N. The impact of COVID-19 on the quality of life of students. *J Public Health Res*. 2021;9(3):287-92. <https://iafor.org/journal/iafor-journal-of-psychology-and-the-behavioral-sciences/volume-9-issue-1/article-1/>
  7. Andrews F, Withey S. *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum Press; 1976. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4684-2253-5>
  8. Castro A. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2009;23(3):43-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
  9. Lowe M, Gayle V. Social media use and the emotional well-being of university students: A systematic review. *Computers in Human Behavior*. 2023; 136:107657. [https://www.researchgate.net/publication/377775007\\_Social\\_media\\_use\\_and\\_social\\_well-being\\_a\\_systematic\\_review\\_and\\_future\\_research\\_agenda](https://www.researchgate.net/publication/377775007_Social_media_use_and_social_well-being_a_systematic_review_and_future_research_agenda)
  10. Diener E, Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009;43(4):391-406. <https://psycnet.apa.org/record/2010-16547-002>
  11. Diener E, Oishi S, Tay L. Happiness: The science of subjective well-being. *Annual Review of Psychology*. 2013;64(1):361-384. <https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being>
  12. Steger M, Oishi S, Kashdan T. Meaning in life across the lifespan: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*. 2022;14(3):471-478. <https://psycnet.apa.org/record/2009-01347-005>
  13. Méndez A, Rojas, M. Cambio en la jerarquía de necesidades básicas de Maslow desde el enfoque del bienestar subjetivo en México. *Anales de Psicología*. 2024;39 (2): 211-220. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/511101>
  14. Chow P. Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*. 2016;81(2):287-304. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-004-7526-0>
  15. Sheldon K, Lyubomirsky S. Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*. 2015;17(1):12-19. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-005-0868-8>
  16. Ryff C, Keyes L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995;69(4):719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
  17. Canchari Y. Bienestar psicológico: una revisión teórica del concepto. Pimentel (PE): Universidad Señor de Sipán; 2019. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6641/Canchari%20Flores%2C%20Yanet.pdf?sequence=1>
  18. Park N, Peterson C. The role of character strengths and virtues in well-being: The VIA classification of strengths. *Journal of Positive*

Psychology\*. 2017;2(4):139-152. <https://positivepsychology.com/classification-character-strengths-virtues/>

**19.** Myers D. *The Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-being, and Enduring Personal Joy*. New York: Harper y Row; 1992. [https://www.goodreads.com/book/show/216420.The\\_Pursuit\\_of\\_Happiness](https://www.goodreads.com/book/show/216420.The_Pursuit_of_Happiness)

**20.** Brickman P, Coates D, Janoff-Bulman R. Lottery winners and accident victims: ¿is happiness relative? *J Pers Soc Psychol*. 1978;36(8):917-27. <https://psycnet.apa.org/record/1980-01001-001>

**21.** Meneses M, Ruiz S, Sepúlveda M. *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico. Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo*. Medellín: Universidad de Antioquia; 2016. <https://surl.li/uadnil>

**22.** Gaxiola J, Palomar J. Apoyo social, resiliencia, bienestar psicológico y crianza en mujeres víctimas de violencia de pareja. En: Palomar Lever J, editor. *El bienestar psicológico: una mirada desde Latinoamérica*. México: Editorial Qartuppi; 2016. 139-64. <https://surl.li/jmxqrg>

**23.** Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: ¿Does happiness lead

to success? *Psychol Bull*. 2005;131(6):803-855. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16351326/>

**24.** Cohen S, Wills T. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*. 1985;98(2):310-357. <https://psycnet.apa.org/record/1986-01119-001>

**25.** House J, Umberson D, Landis K. Structures and processes of social support. *Annu Rev Sociol*. 1988; 14:293-318. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.so.14.080188.001453>

**26.** Ryff C. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 2014;83(1):10-28. <https://karger.com/pps/article/83/1/10/282771/Psychological-Well-Being-Revisited-Advances-in-the>

**27.** Brickman P, Coates D, Janoff-Bulman R. Lottery winners and accident victims: ¿Is happiness relative? *J Pers Soc Psychol*. 1978;36(8):917-927. <https://psycnet.apa.org/record/1980-01001-001>

**28.** Seligman M. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press; 2002. <https://surl.li/usakcy>

### ACERCA DE LOS AUTORES

**Vanessa Rozas Calderón.** Psicóloga y Bachiller en Psicología, Universidad Andina del Cusco. Maestría en psicología educativa. Docente universitaria, Universidad Andina del Cusco. Experiencia en psicología clínica, educativa e investigación. Participación en eventos nacionales e internacionales sobre psicología aplicada, Perú.

**Esmeralda Enciso Sotomayor.** Psicóloga y Bachiller en Psicología, Universidad Andina del Cusco. Maestría en Docencia Universitaria. Docente universitaria, Universidad Andina del Cusco. Experiencia en psicología clínica y educativa. Participación en eventos nacionales e internacionales sobre psicología aplicada. Afiliada a la Universidad Andina del Cusco y a la línea de investigación en salud mental y psicología educativa, Perú.