

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

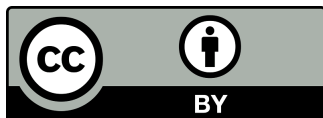
**Calidad de vida y bienestar psicológico de
los jóvenes de Cusco, 2025**

Bruno Ramirez Gamarra

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Cusco, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades

DE : Jonathan Carlos Aguilar Bueno
Asesor de trabajo de investigación

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación

FECHA : 15 de septiembre de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES DE CUSCO, 2025

Autor:

BRUNO RAMIREZ GAMARRA – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma “Turnitin” y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- | | | | | |
|--|----|-----|----|-----|
| ▪ Filtro de exclusión de bibliografía | SÍ | (X) | NO | () |
| ▪ Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
N° de palabras excluidas: 10 | SÍ | (X) | NO | () |
| ▪ Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante | SÍ | () | NO | (X) |

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

*A Margoth y Carlos, por quererme tanto
y apoyarme desde el inicio... de mi vida*

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en jóvenes de 18 a 29 años de la provincia de Cusco, en 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental y transversal. La muestra fue de 383 participantes, seleccionados mediante muestreo polietápico y ajustada por ponderación estadística. Se aplicaron los instrumentos WHOQOL-BREF y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre ambas variables ($\rho = .730$; $p < .001$), así como entre las dimensiones de bienestar psicológico y la variable calidad de vida. No se hallaron diferencias por sexo ni distrito, aunque sí por grupo etario. Se concluye que una mejor calidad de vida se asocia con mayor bienestar psicológico, lo que resalta la necesidad de políticas públicas e implementación de programas más eficaces orientadas a la salud mental juvenil.

Palabras clave: calidad de vida, bienestar psicológico, correlación, jóvenes, Cusco, salud mental.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between quality of life and psychological well-being among young people aged 18 to 29 in the province of Cusco in 2025. A quantitative, correlational, non-experimental, and cross-sectional approach was used. The sample consisted of 383 participants, selected through multistage sampling and adjusted by statistical weighting. The WHOQOL-BREF and Ryff's Psychological Well-Being Scale were applied. Results showed a strong, positive, and statistically significant correlation between the two variables ($\rho = .730$; $p < .001$), as well as between the dimensions of psychological well-being and the quality of life variable. No significant differences were found by sex or district, although differences were observed by age group. It is concluded that better quality of life is associated with higher psychological well-being, highlighting the need for public policies and more effective programs focused on youth mental health.

Keywords: quality of life, psychological well-being, correlation, youth, Cusco, mental health.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA	I
RESUMEN	V
ABSTRACT	V
ÍNDICE DE CONTENIDO	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
ÍNDICE DE TABLAS.....	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	1
1.1 Problemas	9
1.1.1 Problema General	9
1.1.2 Problemas Específicos	9
1.2 Objetivos	9
1.2.1 Objetivo General.....	9
1.2.2 Objetivos Específicos	10
1.3 Justificación.....	10
1.3.1 Justificación teórica	11
1.3.2 Justificación Práctica	11
1.3.3 Importancia del estudio.....	11
1.3.4 Motivaciones del investigador.....	12
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	13
2.1 Antecedentes	13
2.1.1 Antecedentes Internacionales.....	13
2.1.2 Antecedentes Nacionales	16
2.2 Bases Teóricas.....	18
2.2.1 Calidad de Vida	18
2.2.1.1 Enfoques de Calidad de Vida.	18
2.2.1.2 Conceptualización de Calidad Vida.	21
2.2.1.3 Dimensiones de la Calidad de Vida.	22
2.2.1.4 Características de la Calidad de Vida.	23
2.2.1.5 Medición de la Calidad de Vida.	24
2.2.1.6 Importancia de la Calidad de Vida.	26
2.2.1.7 Aplicaciones de la Calidad de Vida.....	28
2.2.2 Bienestar Psicológico	29
2.2.2.1 Modelos Teóricos de Bienestar Psicológico.....	29
2.2.2.2 Conceptualización de Bienestar Psicológico.	32

2.2.2.3 Dimensiones del Bienestar Psicológico.....	33
2.2.2.4 Características del Bienestar Psicológico.....	34
2.2.2.5 Medición del Bienestar Psicológico.....	34
2.2.2.6 Importancia del Bienestar Psicológico.....	35
2.2.2.7 Aplicaciones del Bienestar Psicológico.....	37
2.3 Definición de Términos Básicos.....	38
2.3.1 Calidad de Vida	38
2.3.1.1 Salud Física.....	38
2.3.1.2 Salud Psicológica.....	38
2.3.1.3 Relaciones sociales.....	38
2.3.1.4 Medio Ambiente.....	39
2.3.2 Bienestar Psicológico	39
2.3.2.1 Autoaceptación.....	39
2.3.2.2 Relaciones positivas.....	39
2.3.2.3 Autonomía.....	39
2.3.2.4 Dominio del Entorno.....	40
2.3.2.5 Propósito en la Vida.....	40
2.3.2.6 Crecimiento Personal.....	40
2.4 Hipótesis y Variables	40
2.4.1 Hipótesis General	40
2.4.2 Hipótesis Específicas.....	40
2.5 Operacionalización de Variables	41
2.5.1 Calidad de Vida	41
2.5.2 Bienestar Psicológico	41
CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO.....	44
3.1 Tipo de Investigación	44
3.2 Población y Muestra	44
3.2.1 Población.....	44
3.2.2 Muestra	45
3.2.2.1 Cálculo del tamaño de la muestra.....	45
3.2.3 Muestreo	47
3.2.3.1 Etapa 1: muestreo por conglomerados.....	49
3.2.3.2 Etapa 2: muestreo estratificado por edad.....	49
3.2.3.3 Etapa 3: muestreo estratificado por sexo.....	51
3.2.3.4 Etapa 4: muestreo por cuotas.....	53
3.2.3.5 Criterios de Inclusión.....	54

3.2.3.6 Criterios de Exclusión.....	54
3.2.4 Ajuste de la muestra mediante ponderación estadística	55
3.3 Técnicas de Recolección de Datos y Análisis de la Información	57
3.3.1 Instrumentos para la Recolección de Datos.....	57
3.3.1.1 Calidad de vida.....	57
3.3.1.2 Bienestar psicológico.....	59
3.3.2 Procedimiento de Recolección de Datos	60
3.3.2.1 Presentación de documentos al comité de ética.....	61
3.3.2.2 Diseño del formulario en Google Forms.	61
3.3.2.3 Implementación de la Recolección de Datos.....	62
3.3.2.4 Recopilación y almacenamiento de datos.....	63
3.3.3 Análisis de Datos	63
3.3.3.1 Preparación de los datos.....	63
3.3.3.2 Análisis descriptivo.	64
3.3.3.3 Análisis inferencial.....	64
3.3.3.4 Interpretación de resultados.	64
3.4 Aspectos Éticos	65
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	66
4.1 Resultados	66
4.1.1 Confiabilidad de los Instrumentos	66
4.1.2 Correlación entre las Variables.	66
4.1.3 Análisis descriptivo	67
4.1.3.1 Calidad de Vida	67
4.1.3.2 Bienestar psicológico.....	69
4.1.4 Análisis de Comparación entre Medias	70
4.1.4.1 Comparación por Sexo.....	70
4.1.4.2 Comparación por Grupos de Edad.	71
4.1.4.3 Comparación por Distritos.	72
4.1.5 Análisis de Correlación entre la Calidad de Vida y las Dimensiones de Bienestar Psicológico	74
4.1.5.1 Correlación: Calidad de Vida y Autoaceptación.....	75
4.1.5.2 Correlación: Calidad de Vida y Relaciones Positivas.....	76
4.1.5.3 Correlación: Calidad de Vida y Autonomía.	76
4.1.5.4 Correlación: Calidad de Vida y Dominio del Entorno.	77
4.1.5.5 Correlación: Calidad de Vida y Propósito en la Vida.....	77
4.1.5.6 Correlación: Calidad de Vida y Crecimiento Personal.....	77

4.2 Discusión	78
CONCLUSIONES	86
Conclusiones	86
Fortalezas del Estudio	87
Limitaciones del Estudio	88
Relevancia Práctica y Social	89
RECOMENDACIONES	91
REFERENCIAS	94
ANEXOS	102
Anexo 1: Consentimiento Informado	102
Anexo 2: Datos Sociodemográficos	104
Anexo 3: Cuestionario WHOQOL-BREF	105
Anexo 4: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	108
Anexo 5: Matriz de Consistencia	112
Anexo 6: Oficio de Aprobación del Comité de Ética Institucional	113
Anexo 7: Documentos y fotografías de la aplicación presencial	114
Anexo 7.1 Solicitud y autorización para aplicación de instrumentos	114
Anexo 7.2 Fotografías de la aplicación presencial, en las universidades de Cusco	119
Anexo 8: Diseño y difusión digital del cuestionario	123
Anexo 8.1: Diseño del Formulario de Google	123
Anexo 8.2: Carta de solicitud a las organizaciones juveniles e instituciones locales	126
Anexo 8.3: Base de datos de organizaciones juveniles e instituciones locales	127
Anexo 9: Difusión física del cuestionario virtual	129
Anexo 9.1 Modelo del afiche impreso	129
Anexo 9.2 Colocado del afiche impreso en zonas de alto tránsito	130

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Edad ideal para los principales acontecimientos de la vida, según los peruanos ...	5
Figura 2	Características de la población joven (15-29 años) en la región de Cusco	7
Figura 3	Enfoque de la OMS de calidad de vida.....	20
Figura 4	Aplicaciones de calidad de vida.....	29
Figura 5	Cantidades de sujetos de la población y la muestra	47
Figura 6	Porcentaje de la población total de la provincia de Cusco, por sexo, 2025.....	52
Figura 7	Media y desviación estándar de las dimensiones de calidad de vida	68
Figura 8	Comparación de medias de calidad de vida y bienestar psicológico por sexo	70
Figura 9	Comparación de medias de calidad de vida y bienestar psicológico por edad.....	71
Figura 10	Comparación de medias de calidad de vida y bienestar psicológico por distritos	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Edades en promedio de inicio y fin de las etapas de la vida, según los peruanos	5
Tabla 2 Porcentaje de población joven por provincias de la región Cusco, 2025	8
Tabla 3 <i>Operacionalización de la variable calidad de vida</i>	42
Tabla 4 <i>Operacionalización de la variable bienestar psicológico</i>	43
Tabla 5 Etapas de muestreo y su procedimiento	47
Tabla 6 Distribución de la muestra por conglomerados (distritos)	49
Tabla 7 Población estratificada en grupos de edad, por distrito	50
Tabla 8 Proporción de cada grupo de edad, por distrito	50
Tabla 9 Distribución de la muestra para cada grupo de edad y distrito	51
Tabla 10 Distribución de la muestra final, por distrito, grupo de edad y sexo	52
Tabla 11 Ajuste de la muestra por ponderación estadística.....	56
Tabla 12 Ficha técnica del instrumento para calidad de vida	58
Tabla 13 Ficha técnica del instrumento para bienestar psicológico	59
Tabla 14 Correlación entre calidad de vida y bienestar psicológico	67
Tabla 15 Medias y desviaciones estándar de calidad de vida	67
Tabla 16 Medias y desviaciones estándar de bienestar psicológico.....	69
Tabla 17 Comparación de calidad de vida y bienestar psicológico por sexo	71
Tabla 18 Comparación de calidad de vida y bienestar psicológico por grupos de edad	72
Tabla 19 Comparación de calidad de vida y bienestar psicológico por distritos	74
Tabla 20 Resultados de la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov	75
Tabla 21 Correlación entre calidad de vida y autoaceptación	75
Tabla 22 Correlación entre calidad de vida y relaciones positivas.....	76
Tabla 23 Correlación entre calidad de vida y autonomía.....	76
Tabla 24 Correlación entre calidad de vida y dominio del entorno	77
Tabla 25 Correlación entre calidad de vida y propósito en la vida.....	77
Tabla 26 Correlación entre calidad de vida y crecimiento personal.....	78
Tabla 27 Matriz de Consistencia	112

INTRODUCCIÓN

La calidad de vida y el bienestar psicológico son dos constructos fundamentales en el estudio de la salud mental, especialmente en contextos donde las condiciones sociales y económicas presentan desafíos significativos. En la región de Cusco, diversos informes nacionales e internacionales han evidenciado una situación preocupante en cuanto a indicadores de progreso social y bienestar, lo que plantea la necesidad de investigaciones que aborden estas problemáticas desde una perspectiva contextualizada. En este marco, el presente estudio analiza la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en jóvenes cusqueños, pues que ambos son relevantes en la promoción de la salud mental.

Los antecedentes revisados a nivel internacional, investigaciones en países como México, Colombia, Bolivia, Chile y Ecuador han demostrado que existe una correlación significativa entre la percepción de calidad de vida y el nivel de bienestar psicológico, aunque con variaciones según el contexto cultural y socioeconómico. En el ámbito nacional, estudios realizados en regiones como Lima, Piura, La Libertad y Junín han confirmado esta correlación, aunque también han señalado la necesidad de profundizar en las particularidades locales. Sin embargo, en el contexto cusqueño, no se ha encontrado evidencia empírica que aborde de manera conjunta ambas variables, lo que revela un vacío en la literatura científica local.

La motivación principal de esta investigación radica en la necesidad de generar conocimiento contextualizado que permita comprender cómo se relacionan la calidad de vida y el bienestar psicológico en la juventud cusqueña. Esta población, comprendida entre los 18 y 29 años, atraviesa una etapa vital caracterizada por importantes transiciones y desafíos, como el inicio de la vida laboral, la independencia familiar y la consolidación de la identidad personal. Estos procesos, influenciados por el entorno social y económico, pueden estar significativamente asociados a cambios en la percepción de bienestar en la calidad de vida de los jóvenes. Por ello, el estudio se enfoca en esta población, con el objetivo de aportar evidencia que pueda informar el diseño de políticas públicas y estrategias de intervención más pertinentes.

Desde el punto de vista metodológico, se ha optado por un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, con un diseño no experimental y transversal. La recolección de datos se realizó mediante encuestas aplicadas a una muestra representativa de jóvenes residentes en los distritos de la provincia de Cusco. Para ello, se utilizaron instrumentos validados y adaptados al contexto peruano: el cuestionario WHOQOL-BREF para medir la calidad de vida y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para evaluar el bienestar psicológico. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, incluyendo pruebas de correlación y comparación entre grupos, con el fin de establecer la relación entre las variables estudiadas.

El contenido del presente trabajo se estructura en varios capítulos. En el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación del estudio. El segundo capítulo desarrolla el marco teórico, donde se abordan los antecedentes y las bases conceptuales de las variables. El tercer capítulo describe la metodología empleada, incluyendo el diseño de investigación, la población y muestra, los instrumentos y el procedimiento de recolección y análisis de datos. El cuarto capítulo expone los resultados obtenidos, mientras que el quinto capítulo ofrece una discusión de los hallazgos en relación con la literatura existente. Finalmente, en el sexto capítulo presenta las conclusiones, recomendaciones, limitaciones y fortalezas del estudio.

En cuanto a los alcances, esta investigación quiere contribuir al conocimiento científico sobre la salud mental juvenil en el contexto cusqueño, proporcionando datos empíricos que puedan ser utilizados por profesionales de la psicología, instituciones educativas y entidades estatales. Asimismo, se espera que los resultados constituyan un punto de partida para futuras investigaciones que exploren con mayor profundidad en la comprensión de estos constructos en otras regiones del país. Aunque se reconocen limitaciones, como el diseño transversal y la posible sobrerrepresentación de jóvenes universitarios, los hallazgos ofrecen una base sólida para futuras investigaciones y acciones en favor del bienestar juvenil cusqueño.

Capítulo I

Planteamiento del Estudio

Un informe reciente del Consejo de Derechos Humanos de la Organización de Naciones Unidas (ONU) (De Schutter, 2024) pone en evidencia que vivir en situación de pobreza se asocia con una mayor propensión a sufrir un trastorno mental. Diversos estudios citados en ese informe (Sareen et al., 2011; Thomson et al., 2023; Lund et al., 2010; Belfiel y Levin, 2007; Van Deurzen et al., 2015; Berenzon et al., 2009; Días Porto et al., 2013; Johnson et al., 2015) han demostrado sin lugar a duda esta correlación significativa: «... las personas en situación de pobreza pueden ser más vulnerables [de padecer trastornos mentales], debido a su acceso más limitado a la asistencia sanitaria y a la posible insuficiencia de redes de apoyo» (De Schutter, 2024, p. 7).

En el ámbito geográfico específico donde se realiza esta investigación, se observa que el *AITi Global Social Progress Index (2025)*, posiciona a Perú en ubicación 84 entre 170 países analizados en una medida que evalúa el progreso social de los países. En ese estudio, se entiende como progreso social, de acuerdo con Avolio et al., a

la capacidad de una sociedad para satisfacer las necesidades humanas fundamentales de sus ciudadanos, establecer los elementos básicos que permitan mejorar y mantener la calidad de vida y crear las condiciones para que todas las personas alcancen su pleno potencial (2023, p. 4).

En la misma línea, el estudio de Comunidad en Marcha (2024) ubica a la región de Cusco en el puesto 23 de 26 regiones analizadas, donde «El Índice de Bienestar Regional es una medida resumen de 34 indicadores agrupados en ocho dimensiones de bienestar: (1) Economía del hogar, (2) Salud, (3) Educación, (4) Vivienda, (5) Seguridad, (6) Confianza, (7) Participación y (8) Esparcimiento y cultura» (Comunidad en Marcha, 2024).

Estos documentos ponen en evidencia que este es un problema real; sin embargo, como bien indica Arias, «la realidad en sí misma es compleja, inabordable en su totalidad. Por esto se hace necesario un proceso de reducción, de focalización» (2020, p. 303), para un proceso de investigación científica. Esto es lo que ocurre en este caso: la relación entre la

pobreza y los trastornos mentales es compleja y multifactorial y que, por lo tanto, se puede abordar desde distintos campos de estudio: sociología, antropología, política, economía, psicología, etcétera; además que, por las características de cada grupo social, es también multivariable en función al ámbito geográfico en el que se tome en cuenta.

Así pues, se ha identificado que tanto los informes de la ONU, como los de la *Social Progress Imperative* y la Comunidad en Marcha (Comunidad en Marcha, 2024; De Schutter, 2024; Tiedemann Global & Social Progress Imperative, 2025) hacen referencia a indicadores como la salud física, afrontamiento del estrés, contribuciones de la comunidad, autoestima, asistencia social, relaciones sociales, contacto con la naturaleza, etcétera. Estos indicadores pueden estar englobados en el constructo «calidad de vida» – conceptualizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) –, según sus dimensiones. Del mismo modo, esos informes también hacen referencia a indicadores como seguridad económica, autonomía de las decisiones, entornos inclusivos, participación en sociedad, desarrollo de capacidades, relaciones interpersonales, etcétera. Los mismos que pueden estar englobados en el constructo «bienestar psicológico» – teorizado por Carol Ryff –, según sus dimensiones. Así, entonces, el abordaje de esta problemática desde el campo de estudio de la psicología queda establecido: se enfoca el problema de la pobreza y la salud mental desde los constructos «calidad de vida» y «bienestar psicológico».

Con el fin de observarlo con mayor claridad: la OMS conceptúa la calidad de vida como «la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones» (citado por Robles et al., 2016, p. 121). Asimismo, como indica Ryff (1989) bienestar psicológico se refiere al desarrollo de habilidades y el crecimiento personal, en el que la persona presenta hitos de desempeño favorable, considerando aspectos como: autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito de vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno. Como se muestra, entonces, aquello a lo que se refiere De Shutter en el informe de la ONU, los estudios de la *Social Progress*

Imperative y la Comunidad en Marcha puede ser estudiado perfectamente, desde una perspectiva psicológica del conocimiento, desde los conceptos calidad de vida y bienestar psicológico, de acuerdo con las dimensiones de cada uno.

Teniendo en cuenta lo anterior, se ha analizado recientes estudios internacionales que han investigado las variables calidad de vida y bienestar psicológico correlacionándolas (M. L. Bautista et al., 2024; Julian y Buezo, 2024; Lorca et al., 2024; Luzuriaga, 2021; Martínez-Rojas y Ruiz-Roa, 2022). Todos ellos coinciden en que hay una correlación relevante entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas. Estos también sugieren que, en general, las personas más jóvenes tienden a reportar mayores niveles de bienestar psicológico y calidad de vida, en comparación con las personas de mayor edad.

Del mismo modo, a nivel nacional, los estudios demuestran también que existe una correlación positiva entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas: a un incremento de calidad de vida se asocia también con un incremento en el bienestar psicológico (Huachaca y Solorzano, 2023; Jiménez, 2024; Pimentel y Oseda, 2021; Rojas, 2023; Sivincha, 2023; Villaverde, 2020). Es fundamental indicar que el grado de correlación varía de bajo a alto dependiendo de cada estudio.

En contraste, a nivel local, es cierto que existen estudios sobre calidad de vida (Castillo y Loayza, 2023; Figueroa y Torres, 2024; Lechuga y Tapia, 2024) que coinciden que esta es una variable crucial para comprender el bienestar de las personas. También es cierto que existen estudios sobre el bienestar psicológico (Blanco, 2024; Valverde, 2022; Velasque, 2023) que concluyen que comprender los factores de este concepto multidimensional es fundamental para fomentar la salud mental y el bienestar en las diferentes etapas de vida y contextos de las personas. Sin embargo, todos estos estudios correlacionan alguna de las dos variables con otros constructos: no existe investigación en el ámbito local que correlacione ambas variables.

Con lo expuesto líneas arriba, se ha demostrado el valor que la comunidad científica concede a la investigación de la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas, pues ambos son de suma importancia para promover la salud mental. Asimismo, este estudio

cobra especial importancia, pues se ha evidenciado que no existe investigación de este tipo en la provincia de Cusco, por lo que existe un vacío en este campo del conocimiento a nivel local. «No obstante ese vacío en el conocimiento no [se trata] siempre un total desconocimiento. [No solo se investiga] para “llenar” un vacío sino para complementar lo que se sabe» (Arias, 2020, p. 304). Por lo tanto, con este estudio se pretende dotar de información científica contextualizada en la realidad cusqueña sobre estos temas.

Ahora bien, de acuerdo con los estudios internacionales, nacionales y locales, mencionados anteriormente, los reportes de niveles de calidad de vida y bienestar psicológico tienden a variar dependiendo del rango de edad de los sujetos, aunque hay que mencionar que «de formar cada vez más creciente, se reconoce que las edades de la vida – infancia, juventud, adultez, vejez – son construcciones culturales más que realidades biológicas» (Instituto de Opinión Pública, 2018, p. 4) y que

las transiciones entre las distintas edades de la vida son secuencias extendidas que (ya) no se pueden definir por un evento o un ritual de paso que marque un “antes” y un “después”, sino por una serie de factores agregados y específicos para cada individuo, según el curso de su vida. (Instituto de Opinión Pública, 2018, p. 9).

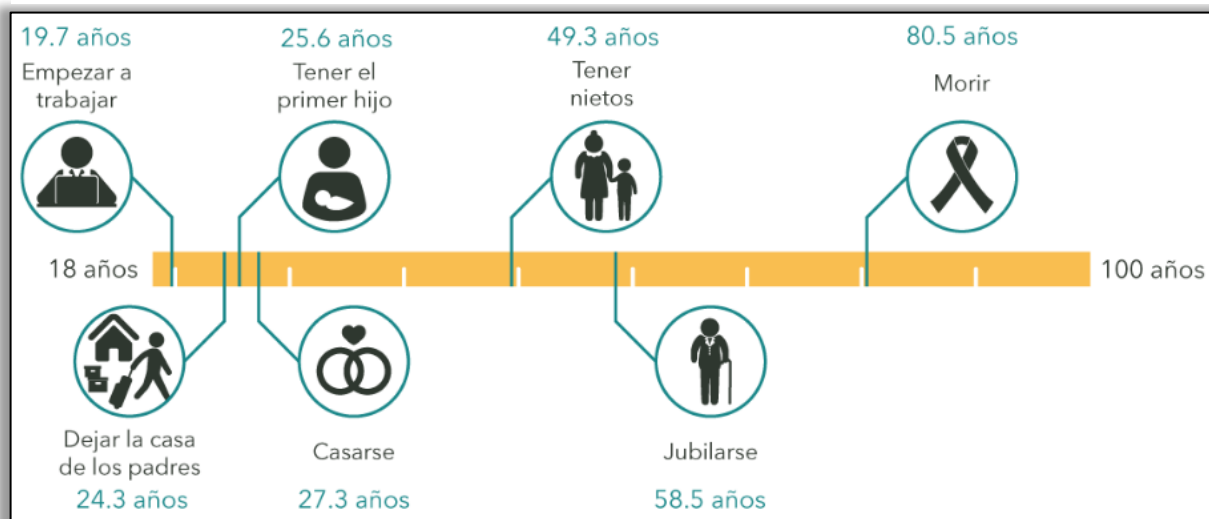
Si bien «existe una relativa dificultad para determinar un evento detonante que marque el paso de una edad a otra» (Instituto de Opinión Pública, 2018, p. 10), se puede considerar a esta serie de factores agregados y específicos como la ocurrencia de algunos principales acontecimientos de la vida, como, por ejemplo, empezar a trabajar, dejar la casa de los padres, tener el primer hijo, casarse, etcétera.

Según una investigación llevada a cabo por la Pontificia Universidad Católica del Perú (Instituto de Opinión Pública, 2018), en promedio, según la opinión de los peruanos, las edades ideales para los principales acontecimientos de la vida serían: empezar a trabajar: 19,7 años; dejar la casa de los padres: 24,3 años; tener el primer hijo: 25,6 años; casarse: 27,3 años, como se puede apreciar de manera más gráfica en la *Figura 1*.

La ocurrencia (o no) de estos acontecimientos ciertamente se asocia con la percepción de la calidad de vida y el bienestar psicológico, toda vez que son acontecimientos relevantes en la vida de las personas.

Figura 1

Edad ideal para los principales acontecimientos de la vida, según los peruanos



Nota. Tomado del Instituto de Opinión Pública (2018, p. 3).

Asimismo, el mismo estudio revela que, en opinión de los peruanos, en promedio, las diferentes etapas de la vida inician y terminan, de acuerdo con lo señalado en la *Tabla 1*.

Tabla 1

Edades en promedio de inicio y fin de las etapas de la vida, según los peruanos

Etapas de la vida	Inicia	Termina
Infancia	3,8 años	10,4 años
Adolescencia	12,6 años	17,5 años
Juventud	18,4 años	26,7 años
Adultez	29,7 años	50,7 años
Vejez	57,4 años	

Nota. Datos tomados del Instituto de Opinión Pública (2018, p. 2).

Por lo tanto, los principales acontecimientos de la vida considerados en ese estudio sucederían durante la etapa de la juventud. Es por ello por lo que se toma a esta población (juventud) para ser el foco de estudio de esta investigación; pues, se quiere estudiar a las personas que, idealmente, se encuentren pasando estos acontecimientos – o que los hayan pasado o pasarán recientemente –; es decir, a los jóvenes de entre 18 y 29 años, pues esta

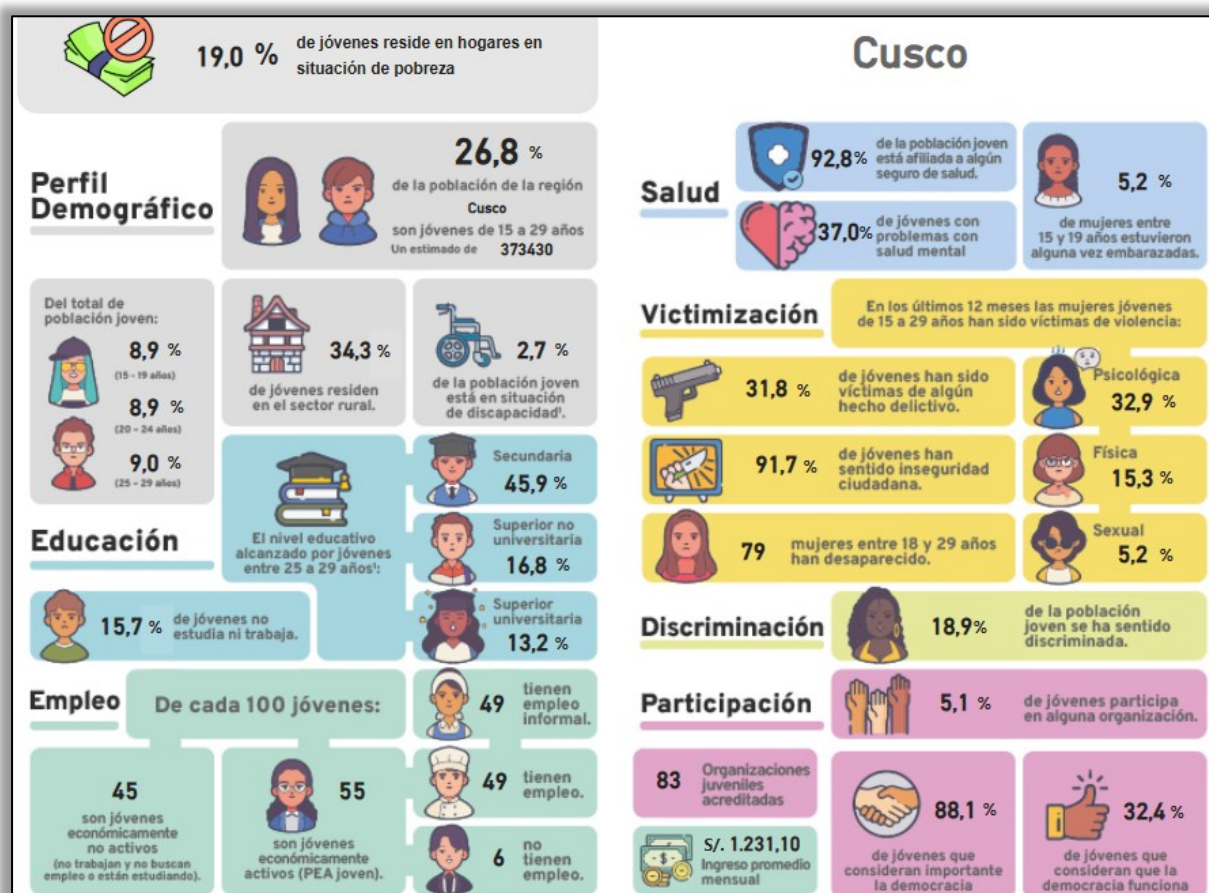
es la consideración del Estado peruano y la “segregación” por edades que suele realizar para elaborar diversos estudios estadísticos en sus diferentes entidades; por lo tanto, en el transcurso de toda la investigación, “población joven” o “joven/es” se referirá a las personas situadas en este rango de edad: 18-29 años, a menos que se indique lo contrario.

Además, la elección de la población joven como población de estudio responde a la evidencia empírica que señala su creciente vulnerabilidad en dimensiones clave de calidad de vida y bienestar psicológico. Según el Informe Nacional de las Juventudes en el Perú 2018-2019, los jóvenes enfrentan dificultades estructurales en el acceso a empleo digno, servicios de salud mental y participación ciudadana, siendo particularmente afectados por el desempleo juvenil, la violencia y la baja cobertura de atención especializada (SENAJU, 2019). En el ámbito laboral, de acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo, los jóvenes peruanos enfrentan tasas de desempleo cercanas al 12,6 %, el doble que otros grupos etarios, y una informalidad que supera el 70 % (citado por La República, 2025). Por otro lado, otro dato preocupante nos lo entrega la Sala situacional de problemas de salud mental priorizados: entre enero y junio de 2025, los casos de intento de suicidio se han incrementado en un 11 % con respecto al año anterior, siendo que los jóvenes de entre 18 y 29 años representaron más del 50 % de casos, tanto en los casos masculinos (53,58 %), como en los casos femeninos el (50,31 %). La situación es más preocupante aún, pues, a nivel de la región de Cusco, en el mismo espacio temporal, los casos se han incrementado en un 82 %. Siguiendo la misma tendencia: los jóvenes entre 18 y 29 años son el grupo etario más afectado; en los casos masculinos representaron el 39,13 % y; en los casos femeninos, el 51,52 % (MINSA, 2025b). Por lo tanto, estos indicadores justifican la pertinencia del presente estudio, orientado a generar evidencia que contribuya al diseño de estrategias públicas focalizadas en mejorar las condiciones de vida de la juventud cusqueña.

Para contextualizar mejor, la Secretaría Nacional de la Juventud (2024) indica que las características generales de la población joven (15-29 años) en la región de Cusco en 2023 fueron las que se grafican en la *Figura 2*. En ella se detallan perfiles demográficos, de salud, de educación, de empleo, de victimización, de discriminación y de participación.

Figura 2

Características de la población joven (15-29 años) en la región de Cusco



Nota. Tomado de la Secretaría Nacional de la Juventud (2024).

Asimismo, de acuerdo a la estimación realizada por el Ministerio de Salud (Minsa), en el Repositorio Único Nacional de Información en Salud (REUNIS) (2025), para el 2025, en la región de Cusco, la población joven corresponde a cerca de un quinto de la población total (19,4 %). En la provincia de Cusco, los jóvenes corresponden al 19,1 % de la población total. Asimismo, la población joven de la provincia de Cusco corresponde al 38,5 % del total de población joven de la región, tal como se muestra en la *Tabla 2*. Vale decir que la mayor parte de jóvenes de la región de Cusco, se concentran en la provincia de Cusco. Por lo tanto, se considera a esta provincia como ámbito geográfico para el presente estudio, para coadyuvar a su viabilidad, debido a la dispersión existente.

Tabla 2

Porcentaje de población joven por provincias, respecto al total de población joven de la región Cusco, 2025

Provincia	Población joven	% de población joven, respecto de la región
Acomayo	5 200	1,9 %
Anta	12 901	4,8 %
Calca	13 856	5,1 %
Canas	7 278	2,7 %
Canchis	21 723	8,0 %
Cusco	104 030	38,5 %
Chumbivilcas	14 145	5,2 %
Espinar	11 916	4,4 %
La Convención	30 867	11,4 %
Paruro	8 193	3,0 %
Paucartambo	9 729	3,6 %
Quispicanchi	20 410	7,6 %
Urubamba	12 983	4,8 %
Cusco (región)	270 150	100,0 %

Nota. Datos tomados del REUNIS (MINSA, 2025a).

En resumen, teniendo en cuenta lo anterior, y, consecuentemente con el planteamiento de Quintana quien indica que

la formulación del problema consiste entonces en elaborar una argumentación razonable, en el contexto de los datos y las conceptualizaciones aceptadas por la comunidad académica de la especialidad, que explicita una ausencia en los conocimientos existentes [...] [esta] argumentación tiene como conclusión necesaria la pregunta o el problema a investigar. (2008, p. 249)

Se tiene que este estudio se enfoca en la correlación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes entre 18 y 29 años, residentes en los distritos de Ccorca, Cusco, Poroy, San Jerónimo, San Sebastián, Santiago, Saylla y Wanchaq, de la provincia y región de Cusco, en el año 2025. Para lo cual, entonces, se plantea los siguientes problemas de investigación:

1.1 Problemas

1.1.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025?

1.1.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Existen diferencias, según sexo, entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Existen diferencias, según edad, entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Existen diferencias, según distrito de residencia, entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y la autoaceptación de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y las relaciones positivas de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y la autonomía de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y el dominio del entorno de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y el propósito en la vida de los jóvenes de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y el crecimiento personal de los jóvenes de Cusco, 2025?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Establecer cuál es la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Establecer cuál es el nivel de calidad de vida de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Establecer cuál es el nivel de bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Determinar si existen diferencias, según sexo, entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Determinar si existen diferencias, según edad, entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Determinar si existen diferencias, según distrito de residencia, entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Establecer cuál es la relación entre la calidad de vida y la autoaceptación de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Establecer cuál es la relación entre la calidad de vida y las relaciones positivas de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Establecer cuál es la relación entre la calidad de vida y la autonomía de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Establecer cuál es la relación entre la calidad de vida y el dominio del entorno de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Establecer cuál es la relación entre la calidad de vida y el propósito en la vida de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Establecer cuál es la relación entre la calidad de vida y el crecimiento personal de los jóvenes de Cusco, 2025.

1.3 Justificación

Esta investigación se justifica por la necesidad de generar conocimiento empírico sobre la relación entre calidad de vida y bienestar psicológico en jóvenes cusqueños, una población que enfrenta una situación de vulnerabilidad, con indicadores preocupantes y desafíos estructurales sobre todo en empleo, desarrollo personal y salud mental.

Por ello, este estudio busca responder a la necesidad de comprender cómo se relacionan estos constructos en una etapa vital marcada por transiciones significativas, como el inicio de la vida laboral, la independencia familiar y la consolidación de la identidad, desde un enfoque que reconoce la influencia del entorno sociocultural en el desarrollo del bienestar psicológico.

1.3.1 Justificación teórica

Desde una perspectiva teórica, el estudio se justifica por la existencia de un vacío en la literatura a nivel local. A pesar de que se ha realizado estudios que abordan cada variable por separado, no se ha realizado ninguna investigación que establezca la relación entre ambas, en el contexto específico de Cusco. Este vacío contrasta con lo que hallaron Bautista et al., quienes sostienen la importancia de estudiar la correlación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en contextos específicos para comprender las particularidades de cada población, puesto que «estos dos constructos tienen un comportamiento diferencial, ya que están en función de la procedencia geográfica [por lo que] el contexto impacta de manera concreta» (2024, p. 310). Además, este estudio enriquecerá el marco teórico existente y ampliará la comprensión de cómo estas variables interactúan en la población juvenil cusqueña.

1.3.2 Justificación Práctica

Desde una perspectiva práctica, el estudio se justifica por su aporte valioso en cuanto a información científica actualizada que podrá emplearse como insumo para el desarrollo y elaboración de políticas públicas y estrategias de prevención, promoción e intervención más efectivos en pro de la salud mental de la población, adaptadas a las necesidades de la población juvenil cusqueña. Considerando que el bienestar de las personas es un objetivo esencial de cualquier gobierno y cuánto más de los psicólogos, sea cual sea el ámbito de su práctica aplicada.

1.3.3 Importancia del estudio

La importancia de esta investigación se encuentra en su potencial para ofrecer a futuros investigadores y profesionales de la psicología información actualizada y

contextualizada sobre la interacción de la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco. Del mismo modo, complementará el conocimiento científico que se tiene sobre estos constructos en los ámbitos nacional e internacional, aportando información desde el ámbito local.

Por otro lado, el estudio tiene especial importancia por el abordaje de constructos como calidad de vida y bienestar psicológico, toda vez que la Ley del Trabajo del Psicólogo establece que el psicólogo ejerce su profesión en la promoción, prevención e intervención del comportamiento, dentro del ámbito psicosocial. Hace mención a que, en general, el psicólogo en su labor incluye la «difusión y concientización del comportamiento psicosocial adaptado y adecuado a las normas, focalizado en acciones orientadas al logro del bienestar y mejora de la calidad de vida» (Ley N° 28369, 2007). Entonces, las dos variables del estudio deben ser transversales a todas las especialidades de la labor del psicólogo peruano.

1.3.4 Motivaciones del investigador

Finalmente, las motivaciones personales del investigador proceden de un genuino interés en la salud psicológica de la población cusqueña, especialmente de los jóvenes. Se reconoce que uno de los objetivos comunes de todas las prácticas de la psicología es procurar mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas. Así, este estudio pretende demostrar cómo se relacionan ambas variables y evidenciar que una mejora en la calidad de vida de los jóvenes cusqueños estaría asociada a una mejora en su bienestar psicológico y que, por lo tanto, se relacionaría con el alivio de su sufrimiento y una mejora en su salud psicológica, ya que, la salud mental según la OMS (2020) ahora es conceptualizada «como un estado de bienestar donde el individuo desarrolla sus propias habilidades, puede lidiar con los eventos estresantes normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de realizar contribuciones dentro de su comunidad» (citado por Barragán, 2020, p. 100).

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

En Chile, Lorca et al. (2024) publicaron una investigación denominada «calidad de vida y bienestar psicológico en personas mayores no institucionalizadas durante el periodo de estallido social de 2019 en Chile». Se estableció como objetivo general el determinar la calidad de vida y bienestar psicológico de su población de estudio, para lo que diseñaron un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal, donde se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y WHOQOL – BREF para la recolección de datos. Los resultados indicaron que los puntajes obtenidos en promedio en ambas variables fueron, en general, en las mujeres fueron ligeramente superiores que en los hombres, pero sin diferencia estadísticamente significativa ($p > 0,05$). Finalmente, se concluyó que los puntajes obtenidos por su población fueron, en general, más bajos que los obtenidos anteriormente por otros autores en poblaciones similares; sin embargo, sugirieron que el estallido social ocurrido en Chile en 2019-2020 podría haber influenciado. Este estudio es pertinente porque analiza la calidad de vida y el bienestar psicológico en un contexto de inestabilidad social. Destaca cómo los factores contextuales pueden estar relacionados con estas variables, un aspecto crucial para la investigación actual en jóvenes cusqueños, ya que subraya la importancia de considerar el entorno geográfico y social en el análisis de los hallazgos.

Entre tanto, M. Bautista et al. (2024) desarrollaron un estudio en México que titularon «calidad de vida y bienestar psicológico en personas adultas mayores en función de su residencia geográfica en México», cuyo objetivo general fue evaluar la asociación entre ambas dimensiones de acuerdo a la residencia geográfica de los individuos de la población. El estudio fue no experimental, observacional, prospectivo, multicéntrico transversal y correlacional, donde utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Calidad de Vida para Adultos Mayores de la OMS (WHOQOL – OLD). Luego del procesamiento de datos, los resultados indicaron que en todas las dimensiones de la variable

bienestar psicológico quienes obtuvieron mayores puntuaciones fueron los residentes en Ciudad de México; y, las menores, los residentes en Ciudad Juárez, Chihuahua. Asimismo, los residentes que obtuvieron mayores puntuaciones en la variable calidad de vida fueron los residentes de Estado de México, en contraste con los residentes de Ciudad Juárez, Chihuahua que obtuvieron las más bajas. La asociación de mayor magnitud se observó en la dimensión propósito en la vida con intimidad ($rs = .88$) y la menor fue entre crecimiento personal y actividades presentes, pasadas y futuras ($rs = .15$). Visto todo lo anterior, se concluyó que ambas variables se comportan diferencialmente en función de la procedencia geográfica de la población, pues el contexto impacta de manera concreta. Además, que ambas variables, al ser dos constructos multidimensionales, al afectarse una se afecta la otra. Este estudio es altamente relevante, ya que subraya que la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico presenta variaciones según el contexto geográfico, lo que es fundamental para esta investigación, puesto que resalta la necesidad de comprender las particularidades regionales y cómo el entorno específico impacta concretamente en estas variables.

Por su parte, en Bolivia, Julian y Buezo (2024), en su estudio denominado «Calidad de vida y bienestar psicológico en padres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista del Centro de desarrollo neurológico Comunica en la ciudad de Cochabamba – Bolivia», se plantearon como objetivo general identificar la relación que existía entre calidad de vida y el bienestar psicológico en su población, para lo cual diseñaron una investigación descriptiva, correlacional, cuantitativa, no experimental y donde, para el recojo de información, se aplicaron los instrumentos: Escala de Calidad de Vida Familiar de Verdugo, Sainz y Rodriguez y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los hallazgos arrojaron que ambas variables correlacionaron positivamente en grado moderado, con correlaciones que oscilaron entre 0.507 y 0.612; asimismo, que cada dimensión del bienestar psicológico correlacionó positivamente con la variable calidad de vida. Donde, se concluyó la existencia de una relación positiva moderada entre ambas variables. Este antecedente es relevante porque explora la relación entre las dos variables centrales (calidad de vida y bienestar

psicológico) en un grupo que enfrenta desafíos específicos. Demuestra cómo esta relación se manifiesta en contextos de estrés significativo, lo que amplía la comprensión de la dinámica entre ambos constructos, un aspecto clave para la investigación en jóvenes.

Asimismo, Martínez-Rojas y Ruiz-Roa (2022) en Colombia estudiaron la «relación entre bienestar psicológico y la percepción de calidad de vida en pacientes en hemodiálisis», cuyo objetivo general fue analizar el perfil de bienestar psicológico y percepción de calidad de vida de su población, así como diferenciar e identificar la relación entre ambas variables, para lo cual diseñaron un estudio observacional, descriptivo y transversal, donde se utilizaron el Cuestionario de Bienestar Psicológico (PGGWBI) y el Cuestionario de Calidad de Vida de la OMS (WHOQOL-BREF) para la recolección de datos. Luego del procesamiento de los datos, los resultados identificaron una relación lineal fuerte y creciente ($r = 0.81, p = 0.0001$) entre la percepción de bienestar psicológico y la calidad de vida. Finalmente, se concluyó que la variable bienestar psicológico influencia directamente la percepción de calidad de vida en su población de estudio. Este antecedente es relevante ya que investiga la correlación directa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico. Sus hallazgos robustos sobre la relación entre ambas variables en un contexto de salud desafiante demuestran la interconexión de estos constructos, lo cual es fundamental para el entendimiento de su comportamiento en cualquier población.

Finalmente, en Ecuador, Luzuriaga (2021) realizó un estudio denominado «Bienestar psicológico y Calidad de vida en personas que practican Yoga en la ciudad de Azogues», cuyo objetivo general era medir el nivel de bienestar psicológico y la calidad de vida en personas que practican y no practican yoga. Este fue un estudio transversal, no experimental y descriptivo de casos y controles, donde se utilizó la Escala de Calidad de Vida (WHOQOL – BREF) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para la recolección de datos. Luego del procesamiento de datos, los resultados generales indicaron que las personas que practicaban yoga reportaron mayores niveles tanto en la calidad de vida como en el bienestar psicológico, en comparación con las personas que no lo hacían. Finalmente, se concluyó que ambos instrumentos empleados fueron fiables para medir las variables calidad de vida y bienestar

psicológico. Este antecedente es relevante porque aborda directamente las variables de interés (calidad de vida y bienestar psicológico) y cómo factores externos (en este caso, una práctica específica) pueden influir en ellas, aportando a la comprensión de los determinantes de estas variables.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

En Piura, Jiménez (2024) realizó la investigación «calidad de vida y bienestar psicológico en una comunidad campesina de Piura», cuyo objetivo general fue determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en la población de estudio, para lo cual se diseñó una investigación sustantiva, correlacional, transversal y no experimental, donde se utilizó la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para el acopio de información. Luego de procesar los datos, los resultados indicaron que la mayor parte de la población presentó un alto grado de calidad de vida, por otro lado, un grado medio de bienestar psicológico. Además, se encontró una relación altamente significativa ($p < .01$), directa y en grado medio (ρ entre .341 y .423) entre ambas variables. En conclusión, se señaló que cada dimensión de calidad de vida correlacionó significativamente en grado alto con las dimensiones de bienestar psicológico. Este antecedente es de gran importancia para la presente investigación, ya que examina las variables en una comunidad rural peruana. Sus resultados confirman la relación entre calidad de vida y bienestar psicológico en un contexto nacional no urbano, lo que refuerza la relevancia de estudiar estas variables en realidades geográficas específicas.

Por su parte, en Lima, Sivincha (2023) investigó la «Calidad de vida y bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana», cuyo objetivo fue analizar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de su población de estudio, para lo cual se diseñó un estudio descriptivo, no experimental, correlacional, donde se utilizó la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para el acopio de información. Los resultados indicaron que ambas variables correlacionaron positivamente y con relevancia estadística, con un efecto de tamaño pequeño ($\rho = .29, p < .05$). Del estudio se concluyó que la Escala de Bienestar

Psicológico presentó validez y confiabilidad apropiadas aplicable a la población del estudio. Este estudio es directamente comparable con la investigación presente, ya que analiza las mismas variables en una población de estudiantes universitarios, aunque en un contexto geográfico diferente. Los hallazgos proporcionan un punto de referencia nacional crucial para entender la correlación entre calidad de vida y bienestar psicológico en la juventud peruana.

Asimismo, en Huancayo, Huachaca y Solorzano (2023) realizaron la investigación denominada «Calidad de vida y bienestar psicológico en pacientes oncológicos del Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas Concepción – 2023», cuyo objetivo general fue determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en la población de estudio, para lo cual se desarrolló una investigación básica, correlacional, no experimental, transversal, donde se empleó el Cuestionario de Salud SF-36 y el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff para la recolección de información. Revisando los resultados de la investigación se obtuvo que existió una relación directa baja ($\rho = .281, p = .048$) entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en pacientes oncológicos de Huancayo. El estudio concluyó que como existió poca asociación directa entre las variables, por lo tanto, fueron pocos los pacientes oncológicos que presentaron baja calidad de vida y bienestar psicológico. Asimismo, las relaciones entre las dimensiones de bienestar psicológico y calidad de vida son directas, pero bajas. Aunque la población difiere de la presente investigación, este estudio es relevante porque analiza directamente la correlación entre calidad de vida y bienestar psicológico en un contexto de salud desafiante dentro del Perú. Sus hallazgos permiten conocer cómo estas variables se comportan bajo condiciones específicas, lo que permite contextualizar y comparar los resultados de la investigación actual.

Entre tanto, en La Libertad, Pimentel y Oseda (2021) publicaron el estudio que denominaron «Calidad de vida en el bienestar psicológico en estudiantes de dos institutos tecnológicos públicos del departamento de La Libertad – 2020», cuyo objetivo general fue determinar la influencia de la calidad de vida en el bienestar psicológico de su población. Para lo cual se desarrolló un estudio cuantitativo, correlacional causal, no experimental, descriptivo. Los hallazgos revelaron una correlación directa, alta y muy significativa

(*Rho de Spearman* = .878, $p = .000$) entre la calidad de vida y el bienestar psicológico. Se concluyó que existe influencia estadísticamente significativa entre calidad de vida y bienestar psicológico, así como entre calidad de vida y todas las dimensiones de bienestar psicológico, por lo tanto, a mejor calidad de vida mejor nivel de bienestar psicológico en la población del estudio. Este antecedente es de alta pertinencia, ya que se centra en estudiantes dentro del Perú. Esto ofrece un punto de comparación directo y robusto para los hallazgos de la población juvenil de Cusco en cuanto a las relaciones entre la calidad de vida y bienestar psicológico.

Finalmente, en Chinchipe, Villaverde (2020) presentó su estudio titulado «Calidad de vida y bienestar psicológico en socios líderes del programa Banquitos Cooperativos Solidarios en una entidad cooperativa en Huancayo», cuyo objetivo general fue establecer la relación entre calidad de vida y bienestar psicológico de su población, para lo cual se diseñó un estudio básico, descriptivo correlacional, cuantitativo, no experimental y transversal, donde se utilizó la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para la recopilación de datos. Los resultados mostraron una relación positiva, directa y significativa ($r = .308, p = .001$) entre calidad de vida y bienestar psicológico. Este estudio es directamente comparable con la presente investigación, ya que analiza la relación entre las mismas variables en un contexto peruano. Aunque la población no es específicamente joven, los hallazgos proporcionan una referencia sólida sobre cómo la calidad de vida y bienestar psicológico se interrelacionan en diferentes grupos demográficos dentro del país, permitiendo comparaciones valiosas de los resultados.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Calidad de Vida

2.2.1.1 Enfoques de Calidad de Vida.

2.2.1.1.1 Enfoque de las Condiciones de Vida (Objetivo). Como indican Urzúa y Caqueo, «Bajo esta perspectiva, la calidad de vida es equivalente a la suma de los puntajes de las condiciones de vida objetivamente medibles en una persona, tales como salud física, condiciones de vida, relaciones sociales, actividades funcionales u ocupación.» (2012, p. 63);

por lo tanto, se centra en indicadores sociales y económicos como ingresos, trabajo, educación, vivienda y salud. Para O'Boyle (1994), estos indicadores son medidas confiables de calidad de vida, porque son indicadores observables y cuantificables; «sin embargo, la vinculación entre estos criterios objetivos y la calidad de vida percibida sería compleja y difícil de predecir» (Urzúa y Caqueo, 2012, p. 63), ya que no considera la visión subjetiva de las personas respecto a su bienestar.

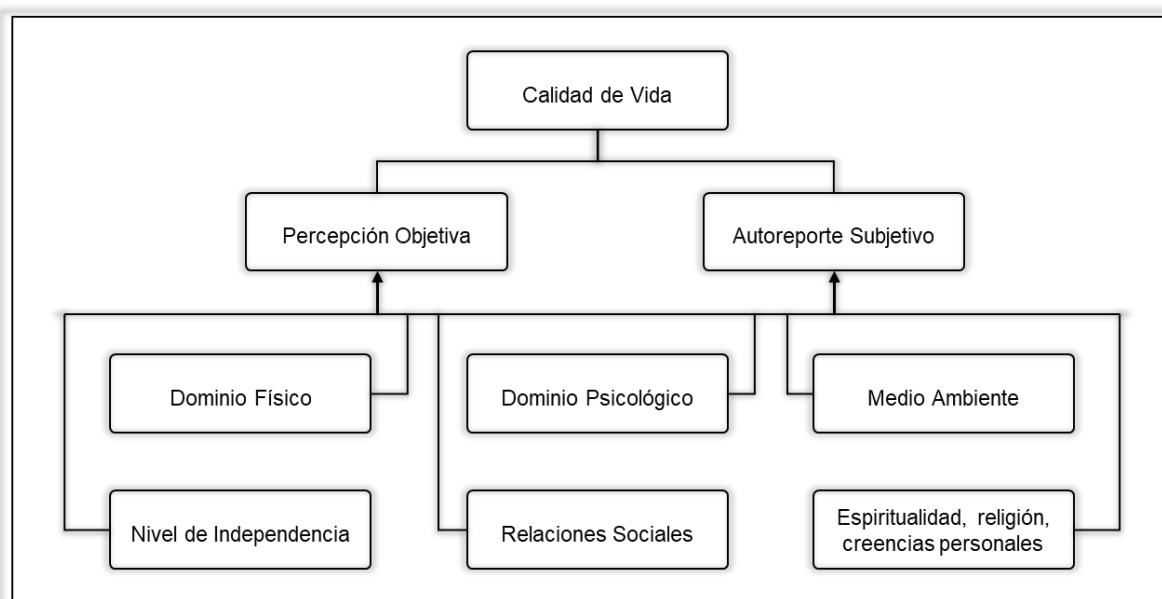
2.2.1.1.2 Enfoque de la Satisfacción de Vida (Subjetivo). «Bajo este marco, se considera a la calidad de vida como un sinónimo de satisfacción personal. Así, la vida sería la sumatoria de la satisfacción en los diversos dominios de la vida» (Urzúa y Caqueo, 2012, p. 63). Así, entonces, al considerar que la calidad de vida es una experiencia personal que se basa en la percepción y apreciación que cada persona realiza de su propia vida, se centra en la evaluación subjetiva del bienestar, teniendo como indicadores la felicidad, la satisfacción personal y las emociones, sin tomar en cuenta las condiciones externas de vida. Esto «supone un individuo capaz de abstenerse, por ejemplo, de su contexto económico, social, cultural, político o incluso de su propio estado de salud, para lograr la satisfacción personal» (Urzúa y Caqueo, 2012, p. 63). Líneas después, los mismos autores indican que, desde esta perspectiva, la calidad de vida estaría «definida como el grado individual de satisfacción con la vida, de acuerdo a estándares internos o referentes.» (2012, p. 63).

2.2.1.1.3 Enfoque Integrador (Objetivo y Subjetivo). Esta perspectiva se basa en el concepto de que tanto las condiciones materiales como las experiencias subjetivas son relevantes para la calidad de vida; así pues, concibe a la calidad de vida como una mezcla de aspectos subjetivos y objetivos, donde la calidad de vida es un estado de satisfacción general que surge de la realización de las capacidades potenciales de la persona. Entonces, por ejemplo, autores como Ardila (2003) consideran que la calidad de vida está conformada por elementos «subjetivos como la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Como aspectos objetivos [:] bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico, social y con la comunidad y la salud objetivamente percibida» (citado por Zamora, 2022, p. 40)

3.2.1.1.4 Enfoque de la OMS. Desde este enfoque, la calidad de vida es un concepto de múltiples dimensiones, que tiene en cuenta el contexto cultural y el sistema de valores de las personas. Así, la OMS conceptúa la calidad de vida como «la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones» (citado por Robles et al., 2016, p. 121). En este contexto, Urzúa y Caqueo (2012) plantean que «cambios en los valores, en las condiciones de vida o en la percepción, pueden provocar cambios en los otros, bajo un proceso dinámico.» (p. 64). En la *Figura 3*, se puede ver gráficamente este enfoque.

Figura 3

Enfoque de la OMS de calidad de vida



Nota. Adaptado de Urzúa y Caqueo (2012, p. 65).

De los enfoques presentados para la calidad de vida, la presente investigación se fundamenta principalmente en el enfoque integrador (objetivo y subjetivo) y, de manera específica, en el enfoque de la OMS. La elección de este enfoque se justifica porque reconoce que la calidad de vida es una mezcla de aspectos subjetivos y objetivos, donde la satisfacción general se deriva de la realización de las potencialidades de la persona, incluyendo tanto elementos subjetivos (como la seguridad percibida o la expresión emocional) como objetivos (como el bienestar material o las relaciones armónicas con el ambiente físico y social). El

estudio adopta el enfoque de la OMS porque incluye una esfera psicológica dentro de sus dimensiones, lo que refuerza su pertinencia para el estudio de la salud mental. Además que la utilización del instrumento WHOQOL-BREF en esta investigación se alinea con este enfoque, ya que este cuestionario evalúa globalmente la calidad de vida abarcando las dimensiones propuestas por la OMS.

2.2.1.2 Conceptualización de Calidad Vida.

Actualmente, no hay una definición universalmente aceptada de calidad de vida, pues se trata de un concepto complejo, multidimensional y que ha sido abordado por diversos campos del conocimiento, como son la medicina, la política, la economía, la sociología y, evidentemente, la psicología (L. M. Bautista, 2017; Benítez, 2016; Ramírez et al., 2020; Salas y Garzón, 2013). Para el presente estudio, se adoptan las conceptualizaciones de la OMS y la definición integradora propuesta por Ardila.

La definición de la OMS (1996) para calidad de vida «es la percepción que tiene la persona sobre su posición en la vida, en el contexto cultural y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus metas, objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes» (citado por Arroyo, 2023, p. 47). Esta conceptualización es fundamental para el estudio al incorporar la esfera psicológica dentro de sus dimensiones.

Complementariamente, Ardila (2003), en su afán de integrar todos los aspectos relevantes de las múltiples conceptualizaciones de calidad de vida anteriores, indica que

«Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad y la salud objetivamente percibida». (p. 163)

En conclusión, de acuerdo con Urzúa y Caqueo:

Tal como se puede apreciar, no existen criterios únicos para definir la calidad de vida, sin embargo, aparecen como patrones comunes palabras tales como bienestar, satisfacción, multidimensional, subjetivo/objetivo, que parecen dar un marco común a

la diversidad de definiciones, pudiéndose llegar a una definición global de calidad de vida como el nivel percibido de bienestar derivado de la evaluación que realiza cada persona de elementos objetivos y subjetivos en distintas dimensiones de su vida. (2012, p. 65).

2.2.1.3 Dimensiones de la Calidad de Vida.

2.2.1.3.1 Dimensiones Objetivas y Subjetivas de Calidad de Vida. Como se ha visto, la calidad de vida es un constructo multidimensional que incluyen dimensiones objetivas y subjetivas. Las dimensiones objetivas se refieren a las circunstancias materiales y sociales de la vida de un individuo, como el ingreso económico, la seguridad, el trabajo, la vivienda, la educación, la salud, etcétera. Por otro lado, las dimensiones subjetivas se refieren a la percepción y apreciación que cada persona realiza sobre su propia existencia, dentro de las cuales se encuentran la satisfacción, la felicidad, el bienestar emocional, la realización personal, entre otros. Por lo tanto, «la calidad de vida se considera que es una combinación de elementos objetivos y de la evaluación individual de dichos elementos. Calidad de vida objetiva y calidad de vida percibida son dos conjuntos de factores que interactúan.» (Ardila, 2003, p. 162). Entonces, ambas dimensiones deben ser consideradas para tener una visión completa de la calidad de vida.

2.2.1.3.2 Dimensiones de Calidad de Vida, según el enfoque de la OMS. De acuerdo con el Grupo de la OMS sobre la calidad de vida (1996), la calidad de vida está compuesta de 6 esferas:

1. Esfera física, que incluye aspectos como el agotamiento, el malestar, la energía, el dolor, el sueño y el reposo.
2. Esfera psicológica que incluye aspectos como son los «sentimientos positivos, labor de reflexión, aprendizaje, memoria, concentración, autoestima, imagen y apariencia corporales, sentimientos negativos» (citado por Lopera, 2019, p. 56).
3. Esfera del grado de independencia, que incluye aspectos como son la movilidad, las actividades de la vida diaria, la dependencia respecto de medicaciones o tratamientos y la capacidad de trabajo.

4. Esfera de relaciones sociales, que incluye aspecto como son las relaciones personales, el apoyo social, la actividad sexual.
5. Esfera del entorno, que incluye aspectos como son la seguridad física, el entorno doméstico, los recursos financieros, la atención sanitaria y social: disponibilidad y calidad, las oportunidades para adquirir información y aptitudes nuevas, las actividades recreativas: participación y oportunidades, el entorno físico (contaminación, ruido, tráfico, clima) y el transporte.
6. Esfera espiritual, cuyas facetas son la espiritualidad, la religión y las creencias personales.

2.2.1.4 Características de la Calidad de Vida.

La calidad de vida es un constructo multidimensional, subjetivo y objetivo, dinámico, individual, influenciado por el entorno social y cultural, relacionado con la satisfacción y el bienestar, y afectado por características internas y externas, además por las necesidades. A continuación, se detalla:

- **Multidimensionalidad**: abarca múltiples áreas de la vida que son interdependientes. La interacción entre estas dimensiones define la calidad de vida global de la persona.
- **Subjetividad y objetividad**: tiene elementos subjetivos que están vinculados con percepción y valoración personal de la propia vida y; por otro lado, también componentes objetivos que son las circunstancias materiales y sociales entre las que una persona vive.
- **Dinamismo**: no es un estado estático, sino que cambia a lo largo del tiempo, según las circunstancias y diversos factores como las experiencias personales, el contexto social, los cambios de vida, la etapa del ciclo vital, etcétera.
- **Individualidad**: es única para cada individuo, porque está influenciada por sus valores, expectativas, aspiraciones y experiencias personales: lo que una persona considera una buena calidad de vida, puede no ser lo mismo para otra.
- **Contexto cultural y social**: está determinada por el contexto cultural y social en el que se desarrolla una persona, donde se incluye sus normas, valores, creencias, etcétera: lo que se considera una buena calidad de vida en una cultura puede no serlo en otra.

- Influencia de factores internos y externos: se ve afectada tanto por factores internos como las características personales, la salud mental y emocional, como por factores externos como el entorno social, cultural y político.
- No es sinónimo de felicidad: abarca también elementos como la satisfacción de la vida, el bienestar, la realización personal, entre otros, por lo que es más amplia que la felicidad.

2.2.1.5 Medición de la Calidad de Vida.

La evaluación de este constructo es un procedimiento complejo que demanda la mezcla de diversos enfoques y métodos. Es importante utilizar instrumentos válidos y confiables, adaptados al contexto cultural y teniendo en cuenta la diversidad de dimensiones de la calidad de vida. La medición de la calidad de vida es una herramienta útil para la investigación, la valoración de programas y la planificación de intervenciones que mejoren el bienestar de las personas.

2.2.1.5.1 Enfoques de Medición. Algunas medidas, solamente se basan en la percepción individual de la calidad de vida, por ejemplo, a través de autoinformes, cuestionarios y entrevistas, donde, básicamente, los participantes evalúan su propia satisfacción, felicidad y bienestar en diversas áreas de su vida (Bautista, 2017; Robles et al., 2016). Sin embargo, al centrarse solo en el «bienestar subjetivo y dejar de lado las condiciones externas de vida, supone un individuo capaz de abstraerse, por ejemplo, de su contexto económico, social, cultural, político o incluso de su propio estado de salud, para lograr la satisfacción personal.» (Urzúa y Caqueo, 2012, p. 63).

En contraste, otras medidas solamente evalúan las circunstancias materiales y sociales de la vida de un individuo, utilizando, por ejemplo, indicadores sociales, económicos y ambientales, como el acceso a servicios, los ingresos económicos, la calidad de la vivienda, la salud, la educación, entre otros (Bautista, 2017; Verdugo et al., 2013). Para Urzúa y Caqueo (2012) estas medidas presentan problemas, porque no hay normas ni criterios universales para una buena calidad de vida, pues estos dependen y varían según las personas y sociedades.

Considerando ambos aspectos, existe otro enfoque para la evaluación de la calidad de vida, donde se utiliza las mediciones multidimensionales, reconociendo la naturaleza del constructo. Se evalúan diferentes dimensiones de la vida, como el bienestar físico, psicológico, social, material, etcétera. Este enfoque sería el más adecuado, pues, por ejemplo, «para tener calidad de vida necesitamos sentirnos sanos, productivos, seguros, y ser capaces de expresar nuestras emociones y compartir nuestra intimidad [; sin embargo,] podemos sentirnos saludables y no estarlo, o estarlo (salud objetiva) y no sentirnos saludables» (Ardila, 2003, p. 163). El ejemplo mencionado evidencia la interrelación entre ambos aspectos que tiene que ser considerada en la medición de la calidad de vida.

2.2.1.5.2 Métodos de Evaluación. Según qué enfoque se elija para la evaluación de calidad de vida, se tiene que los métodos pueden ser:

- Autoevaluación: es el método más común, donde los individuos informan sobre su propia percepción de la calidad de vida.
- Evaluación por observadores: en ciertos casos, la calidad de vida puede ser evaluada por otras personas que conocen bien al individuo, como familiares, amigos o profesionales.
- Análisis de discrepancias: este enfoque compara las expectativas de una persona con su situación actual, considerando la brecha entre ambos como un indicador de la calidad de vida.
- Observación conductual: la observación directa del comportamiento puede proporcionar información sobre aspectos como la participación social, la autonomía y la frecuencia de interacciones.

2.2.1.5.3 Instrumentos de Medición. A lo largo del tiempo, se han ido creando múltiples instrumentos con el objetivo de medir la calidad de vida. Por ejemplo, el SF-36 o el WHOQOL-BREF que son cuestionarios que evalúan de manera global la calidad de vida, abarcando diferentes elementos y aspectos de la vida. Por otro lado, también existen cuestionarios más específicos que se centran en aspectos particulares de la calidad de vida, como el EORTC QLQ-C30 (para pacientes con cáncer) o el Diabetes 39 (para pacientes con diabetes). Luego,

también existen escalas desarrolladas para medir la calidad de vida en poblaciones específicas, como personas con discapacidades, niños y adolescentes o adultos mayores.

2.2.1.5.4 Utilidad de la Medición. Se mide la calidad de vida en muchos campos y para muchas utilidades. En conjunto, la medición y evaluación de la calidad de vida sirve para:

- Análisis de programas y políticas: facilita la valoración sobre la eficacia de programas y políticas sociales y tomar decisiones basadas en la evidencia (Robles et al., 2016; Salas y Garzón, 2013; Verdugo et al., 2013).
- Planificación de intervenciones: la información obtenida de ella puede utilizarse para diseñar intervenciones personalizadas que aborden las necesidades específicas de cada persona o grupo (Verdugo et al., 2013).
- Seguimiento de pacientes: es útil para hacer seguimiento de la evolución de pacientes con enfermedades crónicas, para medir el impacto de los tratamientos y para optimizar la atención sanitaria (Robles et al., 2016; Salas y Garzón, 2013)
- Investigación científica: es un campo de investigación activo, que busca mejorar la comprensión de este concepto y su relación con otros constructos relevantes (Benítez, 2016; Verdugo et al., 2013), tal como es el caso del presente estudio.
- Mejora de la calidad de los servicios: puede emplearse para mejorar los servicios y programas sociales, siempre procurando la satisfacción de los ciudadanos (Verdugo et al., 2013).

2.2.1.6 Importancia de la Calidad de Vida.

Visto líneas arriba, la calidad de vida integra elementos tanto objetivos y subjetivos de la experiencia humana, lo que permite una comprensión más integral del bienestar de las personas. Este es un concepto de gran relevancia en diversos campos, desde la salud y el bienestar individual hasta las políticas sociales y el desarrollo de las comunidades.

2.2.1.6.1 Relevancia en la Salud. Como indican Robles et al. (2016), la calidad de vida se ha convertido en un indicador clave en la evaluación de la salud, trascendiendo las tradicionales medidas de mortalidad y morbilidad. En la misma línea, Salas y Garzón (2013) mencionan que, en el ámbito de la salud, el enfoque ya no se centra exclusivamente en «la

cura de la enfermedad, sino también por el mejoramiento de la calidad de vida de las personas» (p. 44).

Además, la evaluación de la calidad de vida puede funcionar como indicador de resultados en la investigación, contrastando las ventajas de distintos enfoques terapéuticos (Grupo de la OMS sobre la calidad de vida, 1996); del mismo modo, «permite dilucidar los efectos esperados e inesperados de los programas de salud, posibilitando que su índice sea utilizado para establecer la magnitud de un posible cambio y las intervenciones terapéuticas que se practican» (Gomez (2009), citado por Robles et al., 2016, p. 123).

Finalmente, de acuerdo con Robles et al., «medir la calidad de vida también es ver el lado “humano” de la medicina, que muchas veces puede perderse por el sistema de las instituciones de salud pública, por lo que debe cobrar la importancia que tiene en sí misma.» (2016, p. 123).

2.2.1.6.2 Relevancia Social y Comunitaria. La calidad de vida es un constructo unificador que engloba todos los aspectos de la vida, incluyendo aspectos objetivos y subjetivos que considera, por ejemplo, el valor de las interacciones armoniosas con el entorno y la comunidad (Ardila, 2003; Salas y Garzón, 2013).

Por su parte, Casas (1996), en su obra,

involucra la participación de las personas (ciudadanos) en la evaluación de lo que les afecta, convirtiéndose en una concepción política que contribuye a investigaciones del bienestar de las personas, la cual considera el bienestar físico y psicológico, asociado a las necesidades materiales con las socio-afectivas (citado por Ramírez et al., 2020, p. 958).

Por lo tanto, como indican Verdugo et al. (2013), «se destaca la importancia de la calidad de vida para las políticas sociales y la mejora de la calidad, y se recomienda su uso para identificar necesidades insatisfechas en diferentes poblaciones» (p. 449), debido a que el concepto de calidad de vida es útil para hablar de cambios y efectos de las políticas sociales y de eficacia en los servicios, porque permite evaluar la eficacia de estos, al enfocarse en el efecto sobre la calidad de vida de la población. (Bautista, 2017).

2.2.1.6.3 Implicaciones en la Investigación.

En 1995, se funda la “*International Society for Quality of Life Studies (ISQOLS)*” con la finalidad de incentivar y motivar el desarrollo de investigaciones sobre la calidad de vida en todo el mundo, estimular estudios interdisciplinarios en el campo de la medicina, la psicología, la política, lo social y otras áreas disciplinares para el desarrollo y medio ambiente. (Ramírez et al., 2020, p. 957)

En la misma línea, Ardila (2003) sostiene que la calidad de vida es un campo de investigación en crecimiento, que abarca diversas áreas como la salud, el trabajo, el desarrollo humano y el ciclo vital. Esta investigación ha llevado al desarrollo «de diversos instrumentos, principalmente cuestionarios. Lo ideal de esta medición es que reúna requisitos metodológicos preestablecidos y se adapte al contexto cultural de cada individuo.» (Robles et al., 2016, p. 120); asimismo, la investigación idealmente debe integrar los componentes subjetivos y objetivos, ya que ambos influyen en la percepción del bienestar.

«A pesar de la clara influencia de los aspectos metodológicos, en la investigación sobre Calidad de Vida, el objetivo último de la evaluación es obtener conclusiones sobre dicha variable» (Benítez, 2016, p. 70). Como indica la misma autora, en la mayoría de los estudios “internos” de cada país al respecto, la investigación se centra en la evaluación de poblaciones específicas; en cambio, «a nivel internacional se persigue establecer indicadores “universales” de la Calidad de Vida con una finalidad comparativa.» (Benítez, 2016, p. 70).

2.2.1.7 Aplicaciones de la Calidad de Vida.

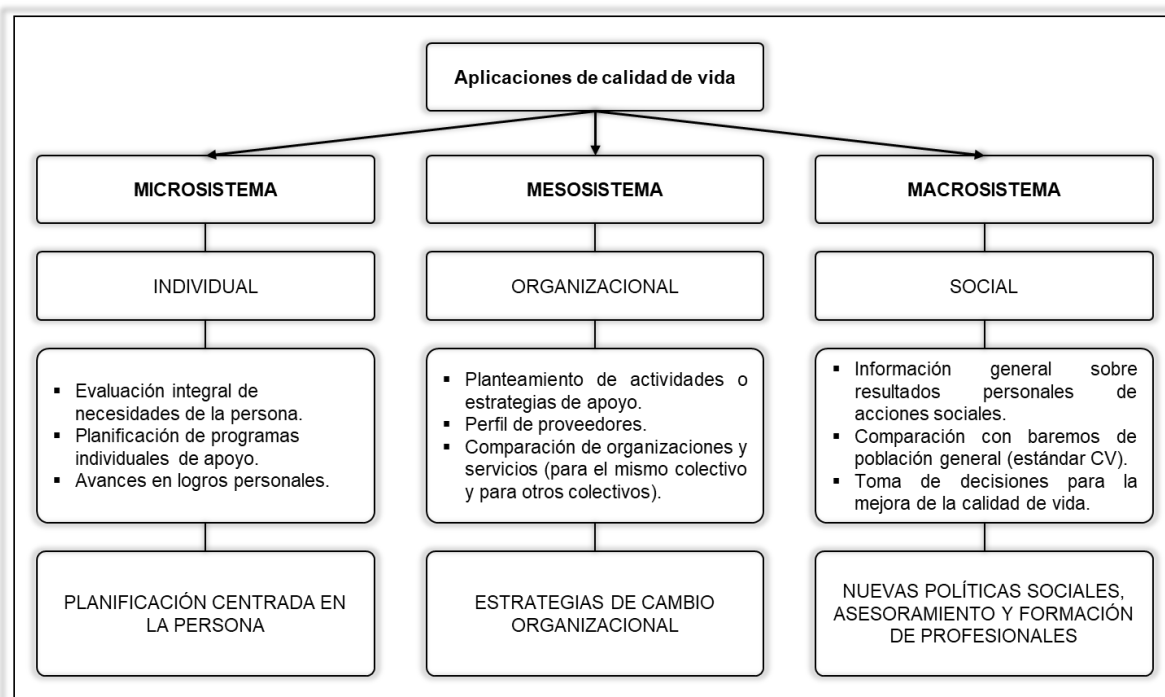
Verdugo et al. (2013) plantean que «el concepto de calidad de vida proporciona un marco de referencia integrador para promover el bienestar individual, familiar y en la prestación de servicios y apoyos» (p. 454). Ellos también plantean que la variable calidad de vida puede ser aplicada en un microsistema, mesosistema y macrosistema, tal cual la *Figura 4* lo especifica.

Entonces, de acuerdo con Verdugo et al. (2013), el microsistema se enfoca en el individuo y su contexto más cercano. La evaluación de la calidad de vida permite el diseño de programas de apoyo individualizados, centrados en las necesidades y preferencias de cada persona. Por su parte, el mesosistema se refiere a las entidades y servicios que atienden a los individuos. En este nivel, la información sobre la calidad de vida permite la mejora de

los programas, la planificación de actividades y la comparación entre diferentes servicios. Finalmente, el macrosistema se refiere al nivel de las políticas sociales y gubernamentales. La calidad de vida podría utilizarse como un indicador para evaluar el impacto de las políticas, asignar recursos e impulsar la inclusión y la equidad social.

Figura 4

Aplicaciones de calidad de vida



Nota. Adaptado de Verdugo et al. (2013, p. 455).

2.2.2 Bienestar Psicológico

2.2.2.1 Modelos Teóricos de Bienestar Psicológico.

El estudio del bienestar psicológico tiene su origen en dos tradiciones conceptuales: la hedónica y la eudaimónica.

El punto de vista hedónico se centra en el bienestar subjetivo, que podría definirse por la existencia de emociones positivas, la falta de emociones negativas y la satisfacción con la vida (Castro, 2011; Tarragona, 2016). Así, básicamente, como indican Vielma y Alonso (2010), esta perspectiva se enfoca en el «sentirse bien» en el presente.

En contraste, el punto de vista eudaimónico se centra en el bienestar psicológico y destaca la importancia del desarrollo del potencial humano, el crecimiento personal, y el

propósito de la vida, tanto en la actualidad como más adelante (Tarragona, 2016; Vielma y Alonso, 2010). Por este lado, básicamente, Vielma y Alonso (2010) dicen que esta perspectiva se enfoca en el «querer y actuar para estar bien».

2.2.2.1.1 Modelo de Salud Mental Positiva de Jahoda. Este modelo fue pionero (1958) al proponer un conjunto de criterios para la salud mental positiva, incluyendo actitudes hacia uno mismo que incluye la autoaceptación y la autoestima; crecimiento, desarrollo y autoactualización, que implica el desarrollo del potencial personal; integración, que se refiere a la coherencia y la estabilidad personal; autonomía, que es la habilidad de tomar decisiones y comportarse de manera autónoma; percepción de la realidad, que implica una visión no tergiversada del mundo y empatía; y control del ambiente, que es la habilidad de adaptación y ajuste en diferentes situaciones, así como resolución de problemas (Tarragona, 2016).

Tal como indican Vázquez y Hervás (2008), Jahoda «planteaba la necesidad de emplear diversas estrategias de medida y [...] sugirió diferentes vías sobre el tipo de diseños que la investigación futura debería acometer para la validación del modelo y los pasos futuros a dar» (p. 25).

2.2.2.1.2 Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan. Esta es una macroteoría (1985) de la motivación humana y el desarrollo de la personalidad. Si bien no se centra exclusivamente en el bienestar psicológico, diseña una orientación sobre la importancia de la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como la autonomía, la competencia y la relación con otros para alcanzar el bienestar (Meneses et al., 2016; Vázquez y Hervás, 2008).

Como bien revisan Meneses et al. (2016), según el modelo de Deci y Ryan el bienestar se logra cuando se satisfacen necesidades básicas como la autonomía, que es sentir que las acciones son elegidas libremente y no impuestas; la competencia, que se refiere a experimentar eficacia y dominio en las interacciones con el entorno; y la relación, que se refiere a sentirse conectado y en sintonía con otros. Asimismo, el modelo también destaca la importancia de la motivación intrínseca: realizar actividades por el placer inherente a ellas y no por recompensas externas.

2.2.2.1.3 Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Ryff. Este modelo está basado en la perspectiva eudaimónica de Aristóteles, que enfatiza en «la realización de un ideal en el sentido de una excelencia, una perfección hacia la cual uno se esfuerza, y que le da sentido y dirección a la vida de uno» (Meneses et al., 2016, p. 25). Esta teoría plantea que el constructo bienestar psicológico se compone de 6 dimensiones claramente distintas: autoaceptación, vínculos positivos con otras personas, autonomía, control del ambiente, propósito en la vida y desarrollo personal (Ryff, 1989). Ryff desarrolla su modelo como una alternativa a anteriores modelos que se centraban en la felicidad o el “sentirse bien”, pues, argumenta, «que estos no tenían en cuenta, ni medían, las diferentes dimensiones del bienestar [...] hacía falta más reconocimiento sobre el hecho de que el bienestar es un constructo teórico, y como tal es dependiente de cambios y variaciones históricas y culturales» (Meneses et al., 2016, p. 22).

Como indican Vielma y Alonso (2010), la teoría de Ryff ha sido el foco de múltiples estudios en diversos campos, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico. Estos estudios han demostrado que el bienestar puede variar según la edad, el sexo y la cultura.

2.2.2.1.4 Modelo Integrador de Keyes (2002). Este es «uno de los primeros modelos integrativos sometidos a validación empírica [...] integrado por 3 dimensiones del bienestar y que, a su vez, incluye catorce factores asociados al bienestar» (Barragán, 2020, p. 113).

Estas 3 dimensiones son el bienestar emocional (hedónico), que hace referencia a la existencia de emociones positivas y satisfacción con la vida; el bienestar psicológico (eudaimónico), que se vincula con el crecimiento personal, el desarrollo y el sentido de propósito (basado en la teoría de Ryff); y el bienestar social que se centra en la conexión con la comunidad, la integración social y la percepción de contribución a la sociedad (Díaz et al., 2011).

Así, entonces, como indica Castro (2011), Keyes desarrolló el concepto de *flourishing* (florecimiento) para describir un estado de bienestar óptimo, donde se combinan grados elevados de bienestar emocional, psicológico y social.

2.2.2.1.5 Modelo de Tres Vías y PERMA de Seligman. Seligman (2002) propone que el bienestar se compone de tres factores: vida placentera que se basa en la búsqueda de emociones positivas y experiencias placenteras; vida comprometida que se refiere a la experiencia de *flow* que es un estado de absorción y concentración profunda en actividades que nos desafían y nos apasionan; y vida con significado que se centra en la conexión con algo más grande que uno mismo, encontrando propósito y sentido a la vida (Castro, 2009; Vázquez y Hervás, 2008). Sin embargo, este modelo ha sido criticado por su énfasis en lo positivo, ignorando lo negativo y por la falta de claridad en cómo los cinco componentes interactúan entre sí (Pérez-Álvarez, 2012).

Posteriormente, en 2011, Seligman amplía su modelo al PERMA, donde se incluye 5 dimensiones para el bienestar: emociones positivas (P) que incluyen los sentimientos placenteros y estados de ánimo positivos; compromiso (E) que se refiere al involucramiento en actividades que nos absorben y nos permiten usar nuestras fortalezas; relaciones positivas (R) que se refiere a los vínculos sociales significativos y apoyo social; significado (M) que es el sentido de propósito y la vinculación con algo más amplio que uno mismo; y logro (A) que es la consecución de metas y un sentido de competencia y éxito (Meneses et al., 2016; Tarragona, 2016).

De los modelos teóricos de bienestar psicológico revisados, la presente investigación se fundamente de manera específica y primordial en el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff (1989). Este modelo es adoptado por su enfoque eudaimónico, que va más allá del hedonismo al enfatizar la “realización de un ideal”, el “desarrollo del potencial humano, el crecimiento personal, y el propósito de la vida”. La elección de Ryff se justifica porque su conceptualización del bienestar psicológico se articula a través de seis dimensiones claramente distintas y empíricamente validadas. Estas dimensiones ofrecen un marco robusto para comprender el funcionamiento psicológico óptimo de los jóvenes. Además que la investigación utiliza la escala de bienestar psicológico de Ryff para la medición de esta variable, lo que garantiza la coherencia metodológica con el modelo teórico elegido.

2.2.2.2 Conceptualización de Bienestar Psicológico.

Es un constructo complejo, multidimensional y subjetivo que abarca tanto aspectos emocionales como cognitivos y sociales. En general, se relaciona con la satisfacción con la vida, el sentido de propósito, el crecimiento personal y las relaciones positivas, siendo, así, un indicador importante de la salud mental y un objetivo importante en la promoción del desarrollo humano. Dado que la presente investigación se fundamenta específicamente en el modelo multidimensional del bienestar psicológico de Ryff (1989), se adopta su conceptualización del bienestar.

Ryff (1989, 2014) define el bienestar psicológico como aquel que está relacionado con la realización del verdadero potencial, y se compone de 6 dimensiones. Esta perspectiva eudaimónica enfatiza el desarrollo del potencial humano, el crecimiento personal y el propósito de la vida, alineándose con los objetivos de este estudio.

2.2.2.3 Dimensiones del Bienestar Psicológico.

El bienestar psicológico no es unidimensional, por el contrario, es un constructo multidimensional. Inclusive Castro (2009) y Díaz et al. (2011) mencionan que es importante resaltar que las diferentes dimensiones del bienestar psicológico no son independientes, sino que están interrelacionadas y se afectan mutuamente; así, por ejemplo «podemos sentirnos saludables y no estarlo, o estarlo (salud objetiva) y no sentirnos saludables» (Ardila, 2003, p. 163).

Las dimensiones del bienestar psicológico son los componentes específicos que todos juntos contribuyen a la experiencia general del bienestar de una persona. Uno de los modelos más influyentes es el propuesto por Carol Ryff (1989).

2.2.2.3.1 Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff Según Ryff (1989), el bienestar psicológico es un constructo multidimensional compuesto por seis dimensiones interrelacionadas: 1. Autoaceptación que hace referencia a la habilidad de un individuo de tener una actitud positiva hacia sí misma, que incluye reconocer y aceptar tanto sus características positivas como negativas 2. Dominio del entorno que hace referencia a la habilidad que tiene un individuo de gestionar eficazmente su contexto y su propia vida 3. Relaciones positivas con otros que aluden a la habilidad de un individuo de instaurar y

preservar relaciones interpersonales cálidas y gratificantes 4. Propósito de vida que hace referencia al nivel en que un individuo posee un sentido de dirección y significado en su vida 5. Crecimiento personal que es la sensación de desarrollo continuo y al darse cuenta del propio potencial a lo largo de la vida y 6. Autonomía, que es la capacidad de un individuo para actuar de acuerdo con sus propias convicciones y tomar decisiones propias.

2.2.2.4 Características del Bienestar Psicológico.

Se ha identificado que el bienestar psicológico es una noción compleja y de múltiples dimensiones que incluye aspectos emocionales, cognitivos y sociales y que se caracteriza por la existencia de emociones positivas, satisfacción con la vida, crecimiento personal, significado de la vida y relaciones sociales saludables; sin embargo, no es simplemente la ausencia de malestar, sino que es un estado activo de funcionamiento óptimo influenciado por factores individuales, sociales y culturales. A continuación, se detalla:

- No es solo ausencia de malestar: no es simplemente la falta de problemas de salud (tanto psicológicos como físicos), por el contrario, se centra en la presencia de aspectos positivos y un funcionamiento óptimo.
- Componente hedónico: se vincula con la ocurrencia de emociones positivas y negativas, además de la satisfacción con la vida.
- Componente eudaimónico: se vincula con la búsqueda de la excelencia personal, el objetivo de la vida, el crecimiento personal y autorrealización.
- Multidimensionalidad: se compone de varias dimensiones interrelacionadas. Estas dimensiones pueden ser evaluadas de manera global o multidimensional.
- Dinamismo: no es un estado estático, sino que es un proceso activo que va cambiando durante la vida.
- Influencia social y cultural: las concepciones sobre el significado de “estar bien” se ven influenciadas por el contexto cultural, social y emocional más cercano de los individuos.

2.2.2.5 Medición del Bienestar Psicológico.

La medición del bienestar psicológico es un área de creciente interés en la psicología. Tradicionalmente, la psicología se había centrado en el malestar y las psicopatologías, pero

en las últimas décadas ha habido un cambio de perspectiva, estudiando el rendimiento óptimo y el bienestar de los individuos (Barragán, 2020; Tarragona, 2016). Así, Castro (2009) identifica dos líneas de trabajo principales en las investigaciones sobre el bienestar:

2.2.2.5.1 Metodologías en la Medición del Bienestar Psicológico.

- Evaluación de la satisfacción con la vida y las emociones positivas: Este enfoque, denominado bienestar emocional, se centra en la medición del afecto positivo y negativo y en la percepción sobre la satisfacción con la vida (Castro, 2009).
- Evaluación del vínculo entre el contexto y el individuo: Esta línea de investigación, denominada bienestar psicológico, considera que, aparte de las variables personales vinculadas con el afecto y la gratificación vital, es imprescindible considerar el propósito y significado de los actos humanos (Castro, 2009).

2.2.2.5.2 Instrumentos de Medición del Bienestar Psicológico. Existe gran cantidad y diversidad de instrumentos de medición del bienestar psicológico. La gran mayoría de estos se realiza por el método del autoinforme que son cuestionarios en los que la persona evaluada reporta sus propios sentimientos, pensamientos y evaluaciones sobre su vida. Generalmente, son escalas tipo Likert, donde los participantes indican su nivel de acuerdo o desacuerdo con ciertas afirmaciones. Dentro de ellos se encuentran, por ejemplo: *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), que mide afecto positivo y negativo; *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), que evalúa emociones positivas y negativas; Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), que evalúa seis dimensiones del bienestar psicológico; Índice de Felicidad de Pemberton, que evalúa aspectos del bienestar recordado y experimentado; Escala de Bienestar Personal de González y Gaxiola, que mide el bienestar social, material y subjetivo; entre muchos otros.

2.2.2.6 Importancia del Bienestar Psicológico.

El bienestar psicológico es esencial para una vida completa y saludable (física y psicológicamente), y, como indica Castro (2009), «el bienestar no es un mero resultado de otras variables psicológicas, sino que es un importante predictor de la salud física, de la

longevidad, de las relaciones interpersonales y del funcionamiento psicológico óptimo de las personas» (p. 63). Por lo tanto, este es un concepto de gran relevancia en diversos campos.

2.2.2.6.1 Salud. El bienestar psicológico es un indicador importante de la salud física (Castro, 2009) y, además, se ha revisado «algunos métodos, técnicas, estrategias e instrumentos utilizados en la investigación del bienestar psicológico en la vida cotidiana concluyendo que este constructo es un indicador de la salud psíquica individual y colectiva» (Vielma y Alonso, 2010, p. 265).

2.2.2.6.2 Relaciones interpersonales. El bienestar psicológico contribuye a relaciones interpersonales más positivas y, además, las personas con un alto bienestar psicológico tienden a establecer vínculos personales de alta calidad (Castro, 2009). Por otro lado, «la primera [...] variables considerada de importancia para la protección del bienestar psicológico y el desarrollo saludable en general es el apoyo que se recibe de las relaciones sociales cercanas» (Musitu y Cava, 2003, citado por Tarragona, 2016, p. 35).

2.2.2.6.3 Funcionamiento psicológico óptimo. Vielma y Alonso, indican que el bienestar psicológico «se trata de un estado psicológico asociado al funcionamiento positivo y al disfrute de la salud integral» (2010, p. 266). Además, que se considera una señal de la habilidad de las personas para cuidarse a sí mismas y gestionar su vida, al mismo tiempo se asocia con la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones con flexibilidad (Vielma y Alonso, 2010). Por otro lado, como indica Tarragona (2016), la psicología positiva busca llevar a las personas de un estado de bienestar a uno aún mejor, resaltando la importancia de construir lo deseable en lugar de solo eliminar lo negativo.

2.2.2.6.4 Desarrollo personal. El bienestar psicológico está vinculado con la búsqueda del desarrollo personal, la explotación del potencial humano y el propósito de la vida (Vielma y Alonso, 2010), además que implica una apreciación positiva de sí mismo e incluye la sensación de desarrollo y crecimiento durante la vida (Castro, 2009).

2.2.2.6.5 Impacto social. Se reconoce que el bienestar psicológico es una vivencia que puede ser lograda conscientemente, con disciplina y autonomía, contribuyendo al bienestar

propio y al de los demás (Vielma y Alonso, 2010); por lo tanto, el bienestar psicológico puede ser un elemento valioso para valorar las políticas públicas (Castro, 2009).

2.2.2.6.6 Investigación. De acuerdo con Tarragona, «cabe mencionar que no todos los psicólogos que investigan cuestiones de bienestar subjetivo se identifican con el movimiento de la psicología positiva» (2016, p. 26). Además, como indica Tarragona:

el bienestar de las personas es el fin último de muchas actividades humanas y atraviesa diversas disciplinas académicas. El estudio del bienestar está permitiendo que se den fructíferas colaboraciones entre investigadores y profesionistas de diversos ámbitos, como psicólogos, economistas, pedagogos, médicos, abogados, filósofos y politólogos (2016, p. 16).

2.2.2.7 Aplicaciones del Bienestar Psicológico.

Las aplicaciones del bienestar psicológico son amplias y variadas, abarcando desde la clínica y la educación, hasta el mundo laboral y las políticas públicas, pues «Estamos presenciando un crecimiento en la aplicación de los hallazgos científicos sobre el bienestar y viendo la evidencia alentadora de que, efectivamente, éstas mejoran la vida de las personas» (Tarragona, 2016, p. 25), pues estas aplicaciones buscan promover la salud mental, mejorar la calidad de vida y fomentar el desarrollo óptimo de las personas y las comunidades (Barragán, 2020). Algunas de las áreas de aplicación del bienestar psicológico son:

- **Educación:** se están desarrollando programas para promover el bienestar en escuelas y guarderías; además, se ha encontrado que los alumnos felices exhiben un rendimiento académico superior (Tarragona, 2016). En la misma línea, Barragán (2020) indica que hay un creciente interés en el sector educativo para fomentar un desarrollo positivo en los estudiantes.
- **Organizaciones:** se aplica a la administración de recursos humanos, para incrementar la calidad de vida de los trabajadores, además su productividad y satisfacción (Vázquez y Hervás, 2008). Del mismo modo, Tarragona (2016), indica que se están implementando programas para promover el bienestar en el entorno laboral.
- **Salud:** como se ha visto, el bienestar psicológico tiene vinculación con la salud física y psicológica. Dentro de otras cosas, además, se busca promover costumbres saludables,

como el ejercicio, una dieta equilibrada y el descanso, como parte integral del bienestar (Tarragona, 2016).

- Desarrollo comunitario y políticas públicas: con base en investigaciones sobre el bienestar, se están diseñando programas de desarrollo comunitario (Tarragona, 2016) y, de hecho, el bienestar general de las personas se está utilizando como un indicador para evaluar las políticas públicas (Castro, 2009).
- Investigación: como se ha visto, el estudio del bienestar ha llevado a colaboraciones interdisciplinarias «entre investigadores y profesionistas de diversos ámbitos, como psicólogos, economistas, pedagogos, médicos, abogados, filósofos y politólogos.» (Tarragona, 2016, p. 16); además, se están desarrollando nuevos instrumentos de medición de bienestar para evaluar sus diferentes componentes.

2.3 Definición de Términos Básicos

2.3.1 Calidad de Vida

De acuerdo con la OMS es «la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones» (citado por Robles et al., 2016, p. 121). Esta se compone de 4 dimensiones interrelacionadas:

2.3.1.1 Salud Física.

Es una dimensión de la calidad de vida que hace referencia a la percepción del estado de salud física de un individuo, que abarca tanto la ausencia o existencia de enfermedad como la forma en que esta afecta su vida diaria. Se compone de indicadores como actividad diaria, capacidad de trabajo, energía, fatiga, dolor y molestias, sueño y descanso.

2.3.1.2 Salud Psicológica.

Es una dimensión de la calidad de vida que incluye el estado emocional y cognitivo de la persona, incluyendo cómo se siente acerca de sí misma y de su vida. Se compone de indicadores como afecto positivo, autoestima, pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración, imagen personal.

2.3.1.3 Relaciones sociales.

Es una dimensión de la calidad de vida que se refiere a la habilidad del individuo de interactuar con otros, sostener relaciones personales e involucrarse en la sociedad. Se compone de indicadores como el apoyo social, las relaciones personales y la vida sexual.

2.3.1.4 Medio Ambiente.

Es una dimensión de la calidad de vida que evalúa el impacto del entorno físico, social y económico en la calidad de vida de la persona, incluyendo su acceso a recursos y oportunidades. Se compone de indicadores como seguridad, entorno físico, recursos financieros, accesibilidad a servicios, ocio, transporte.

2.3.2 Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es un estado de satisfacción y funcionamiento óptimo en términos de desarrollo personal y calidad de experiencias (Ryff, 1989). Este se compone de 6 dimensiones que pueden ser evaluadas en conjunto o individualmente:

2.3.2.1 Autoaceptación.

Es una dimensión del bienestar psicológico que alude al entendimiento que los individuos poseen de sí mismos y de sus limitaciones, que implica tener una postura positiva hacia uno mismo, valorando las cualidades positivas y también las negativas. Se compone de indicadores como actitudes positivas hacia uno mismo, identificación y reconocimiento de los diversos elementos del yo.

2.3.2.2 Relaciones positivas.

Es una dimensión del bienestar psicológico que hace referencia a la habilidad de establecer y sostener relaciones sociales significativas y de calidad con otras personas. Se compone de indicadores como vínculos acogedores, gratificantes y de confianza con los demás.

2.3.2.3 Autonomía.

Es una dimensión del bienestar psicológico que hace referencia a la habilidad de mantener la individualidad en diversos entornos sociales, que se basa en las propias creencias y en la preservación de autonomía y autoridad personal a lo largo del tiempo. Se

compone de indicadores como sentido de autodeterminación, autonomía y habilidad para resistir las presiones sociales.

2.3.2.4 Dominio del Entorno.

Es una dimensión del bienestar psicológico que hace referencia a la habilidad para gestionar eficazmente el entorno y la propia existencia, que implica la capacidad individual para seleccionar o generar ambientes propicios y cubrir las propias aspiraciones y necesidades. Se compone de indicadores como la habilidad para manejar de forma eficiente y competente la vida y el entorno le envuelve.

2.3.2.5 Propósito en la Vida.

Es una dimensión del bienestar psicológico que aborda un aspecto más existencial y que hace referencia a la convicción de que la vida posee un sentido y propósito. Se compone de indicadores como tener objetivos y un sentido de dirección en la vida.

2.3.2.6 Crecimiento Personal.

Es una dimensión del bienestar psicológico que implica un proceso constante de desarrollo de las habilidades de la persona y se refiere a la sensación de que se va evolucionando y creciendo durante la vida. Se compone de indicadores como sentimiento continuo de desarrollo y realización del potencial propio.

2.4 Hipótesis y Variables

2.4.1 Hipótesis General

- H_0 : No existe una correlación significativa positiva entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025.
- H_1 : Existe una correlación significativa positiva entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025.

2.4.2 Hipótesis Específicas

- Existe una correlación significativa positiva entre la calidad de vida y la autoaceptación de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Existe una correlación significativa positiva entre la calidad de vida y las relaciones positivas de los jóvenes de Cusco, 2025.

- Existe una correlación significativa positiva entre la calidad de vida y la autonomía de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Existe una correlación significativa positiva entre la calidad de vida y el dominio del entorno de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Existe una correlación significativa positiva entre la calidad de vida y el propósito en la vida de los jóvenes de Cusco, 2025.
- Existe una correlación significativa positiva entre la calidad de vida y el crecimiento personal de los jóvenes de Cusco, 2025.

2.5 Operacionalización de Variables

2.5.1 Calidad de Vida

Para la operacionalización de la variable calidad de vida se considera: definición conceptual, definición operacional, instrumento de medición, dimensiones, indicadores, ítems y escala de medición, cuyo detalle se encuentra en la *Tabla 3*.

2.5.2 Bienestar Psicológico

Para la operacionalización de la variable bienestar psicológico se considera: definición conceptual, definición operacional, instrumento de medición, dimensiones, indicadores, ítems y escala de medición, cuyo detalle se encuentra en la *Tabla 4*.

Tabla 3

Operacionalización de la variable calidad de vida

Definición conceptual: De acuerdo con la OMS es «la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones» (citado por Robles et al., 2016, p. 121).

Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
A partir del Cuestionario de Calidad de Vida WHOQOL-BREF de la OMS, adaptado y traducido para la sierra peruana por Cutipa y Zamora (2020)	Salud física	Actividad diaria, capacidad de trabajo, energía, fatiga, dolor y molestias, sueño y descanso.	3, 4, 10, 15, 16, 17, 18	Escala de Likert del 1 al 5 Donde los puntajes brutos se transforman a una escala de 0 a 100, y los valores más altos indican una mejor calidad de vida en la dimensión correspondiente.
	Salud psicológica	Afecto positivo, autoestima, pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración, imagen corporal.	5, 6, 7, 11, 19, 26	
	Relaciones sociales	Relaciones personales, apoyo social, actividad sexual.	20, 21, 22	
	Medio ambiente	Seguridad, entorno físico, recursos financieros, accesibilidad a servicios, ocio y transporte.	8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25	

Tabla 4

Operacionalización de la variable bienestar psicológico

Definición conceptual: De acuerdo con Ryff (1989), el bienestar psicológico es un estado de satisfacción y funcionamiento óptimo en términos de desarrollo personal y calidad de experiencias.

Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
A partir de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para adultos, adaptado para Lima por Cochachin (2021)	Autoaceptación	Actitudes positivas hacia uno mismo, reconocimiento y aceptación de los múltiples aspectos del yo.	1, 7, 8, 11, 17, 21, 25, 34	Escala de Likert del 1 al 6 Donde cada dimensión tiene un puntaje mínimo y máximo (de acuerdo con número de ítems que la conforman). Siendo, por ejemplo, que la escala global cuenta con un puntaje máximo de 234 puntos.
	Relaciones positivas	Relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás.	2, 13, 16, 18, 23, 31, 38	
	Autonomía	Sentido de autodeterminación, independencia y habilidad para resistir presiones sociales.	3, 5, 10, 15, 27, 29	
	Dominio del entorno	Capacidad de gestionar la vida y el mundo que le rodea de manera competente.	6, 19, 26, 32, 36, 39	
	Propósito en la vida	Tener objetivos y un sentido de dirección en la vida.	9, 12, 14, 20, 22, 28, 35	
	Crecimiento personal	Sentimiento continuo de desarrollo y realización del potencial propio.	4, 24, 30, 33, 37	

Capítulo III

Diseño Metodológico

3.1 Tipo de Investigación

Según su enfoque, el estudio es cuantitativo, porque midió y estimó la magnitud de los fenómenos. En este caso, la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico, pues, tal como mencionan Hernández et al., el «enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin [de] establecer pautas de comportamiento y probar teorías» (2014, p. 4).

Según su propósito intrínseco, el estudio es correlacional, porque «su finalidad es conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto específico» (Hernández et al., 2014, p. 98), en este caso concreto se estableció la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de la provincia de Cusco, lo cual es relevante para comprender cómo estas variables se asocian en esta población específica.

Según su propósito extrínseco, el estudio es básico, porque su propósito fundamental fue producir conocimiento, específicamente sobre las variables calidad de vida y bienestar psicológico, mas no resolver un problema lo que correspondería a un estudio aplicado (Hernández et al., 2014).

Según su método, es un estudio no experimental, transversal y basado en encuestas, porque es un estudio donde no se realizó «manipulación deliberada de variables y [...] sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos» (Hernández et al., 2014, p. 152), asimismo, solo se recolectaron datos en un momento específico ya que «su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede» (Hernández et al., 2014, p. 154) y se obtuvo los datos a través de cuestionarios.

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

De acuerdo con Lepkowski (2008), citado por Hernández et al., la «población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones» (2014, p. 174); es así que la población objetivo para esta investigación estuvo conformada por personas entre 18 y 29 años, que residían en la provincia de Cusco, de la región de Cusco, en el año 2025. Para la determinación del marco muestral, se emplearon los datos de estimación del MINSA (2025a), que indica un total de 104 030 personas para esta población.

Esta población se distribuye específicamente en los 8 distritos de la provincia: Ccorca, Cusco, Poroy, San Jerónimo, San Sebastián, Santiago, Saylla y Wanchaq. Además, se estratifica en los grupos de edad de 18-19 años, 20-24 años y 25-29 años, cuya distribución detallada por distrito se presenta en la *Tabla 7*. En cuanto a la distribución por sexo, la población total de jóvenes de la provincia de Cusco para el 2025 se compone de un 49,3 % de población femenina y un 50,7 % de población masculina, como se ilustra en la *Figura 6*. La precisión en la caracterización de esta población por distrito, grupo de edad y sexo fue crucial, sirviendo como base para la estratificación y distribución de la muestra final, tal como se detalla en la *Tabla 10*.

Dado que se contó con un número total de elementos bien delimitado, se considera que la población de este estudio es finita. Aunque el objetivo fue estudiar a la población, resultó inalcanzable acceder a todos los sujetos de esta, debido a su magnitud; así que se tornó necesario extraer una muestra.

3.2.2 Muestra

Hernández et al. señalan que «la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población» (2014, p. 173). Para que esta muestra represente fielmente a la población, debe satisfacer 2 requisitos: el tamaño de la muestra y el método de muestreo (Supo, 2012).

3.2.2.1 Cálculo del tamaño de la muestra.

Se ha realizado el cálculo de la muestra, pero es necesario mencionar que:

1. Como se ha visto, el tamaño de la población fue de 104 030; por lo tanto, $N = 104030$. Entonces, por lo tanto, se trató de una población finita.

2. «El error muestral e de las estimaciones nos mide el grado de exactitud o de precisión con el que inferimos de la muestra a la población» (López-Roldán & Fachelli, 2015, p. 14). Para este estudio, se asumió un error muestral del 5 %, por lo tanto, el margen de error fue $e = 0,05$

3. «El nivel de confianza establece la probabilidad o confiabilidad de nuestros resultados, los cuales se elaboran y razonan en términos probabilísticos» (López-Roldán & Fachelli, 2015, p. 21). Para este estudio, se asumió un nivel de confianza de 95 %; por lo tanto, el número de unidades de desviación sería 1,96, o sea, $z = 1,96$

4. Se asumió que la proporción (o porcentaje) de individuos que tienen una característica es del 50 %, para maximizar la variabilidad y representar un escenario conservador; por lo tanto: $P = 0,5$

5. La proporción de individuos que no tienen la característica (Q) es $1 - P$; por lo tanto: $Q = 0,5$

6. De acuerdo con López-Roldán & Fachelli (2015), y teniendo en cuenta que en este estudio se estimó una proporción y se contó con un marco muestral determinado, entonces, la fórmula que se utilizó para el cálculo de tamaño de la muestra de este

estudio fue: $n = \frac{z^2 \times P \times Q \times N}{(N-1) \times e^2 + z^2 \times P \times Q}$, donde, visto lo anterior:

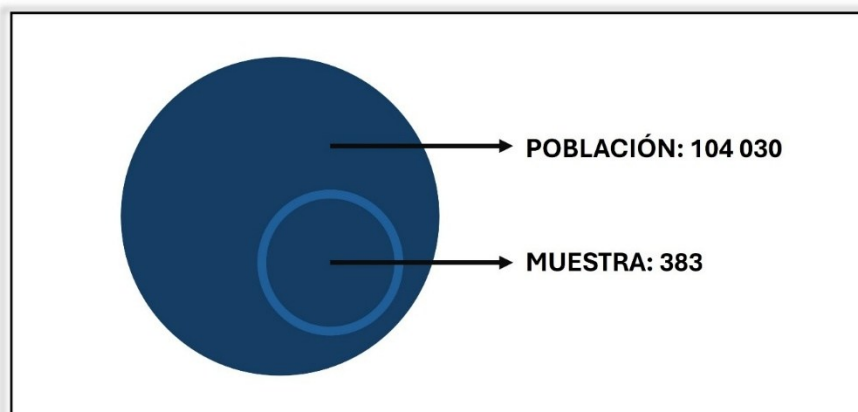
$$N = 104\,030 ; z = 1,96 ; e = 0.05 ; P = 0.5 ; Q = 0.5$$

Así, entonces, luego de reemplazar los valores y realizar las operaciones matemáticas, se obtuvo el cálculo del tamaño de la muestra (n), que resultó de 383 jóvenes.

En resumen, las cantidades de la población y de la muestra se señalan en la *Figura 5*.

Figura 5

Cantidades de sujetos de la población y la muestra



3.2.3 Muestreo

Méndez, citado por Babativa, señala que el muestreo «tiene el objetivo de estimar los parámetros de una población parcial o subgrupo» (2017, p. 86). Para determinar la selección de los sujetos de la muestra en la presente investigación, se ha visto por conveniente realizar un muestreo polietápico que constó de 4 etapas, que se detallan en la *Tabla 5*.

Tabla 5

Etapas de muestreo y su procedimiento

	Etapas	Tipo de muestreo	Unidad de muestreo	Procedimiento
1°	Muestreo por conglomerados	Probabilístico	Distritos	La población fue segmenta por conglomerados geográficos (distritos) y se seleccionó proporcionalmente cada uno
2°	Muestreo estratificado por edad	Probabilístico	Grupos de edad	Dentro de cada distrito, la población se estratificó en grupos de edad y se seleccionó proporcionalmente
3°	Muestreo estratificado por sexo	Probabilístico	Sexo	Dentro de cada grupo de edad, se distribuyó la muestra según las proporciones de sexo
4°	Muestreo por cuotas	No probabilístico	Personas	Se seleccionaron participantes para completar las cuotas establecidas por distrito, edad y sexo

La elección de un diseño de muestreo polietápica con combinaciones de técnicas probabilísticas y no probabilísticas no fue arbitraria. Respondió a la necesidad de optimizar

recursos, superar limitaciones prácticas y garantizar la validez y representatividad de los resultados en una población grande y dispersa.

La combinación de un diseño de muestreo polietápico con etapas probabilísticas iniciales (por conglomerados y estratificado) y una etapa final no probabilística (por cuotas), junto con la posterior ponderación estadística, constituye un esquema de muestreo complejo. Este tipo de diseño «se origina cuando debido a las restricciones presupuestales y logísticas o a la configuración y tamaño de la población, se hace necesario el restringir o combinar dos o más esquemas básicos ya sea que las selecciones se hagan con igual probabilidad o no» (Valdivieso, 2021, p. 255). Es cierto que el muestreo por cuotas puede introducir sesgos si no se gestiona adecuadamente, pues «no garantizan por sí solos, lo que se conoce como representatividad, ellos deben apoyarse en un buen diseño de la muestra y un marco muestral depurado y actualizado, la pericia del muestrista, entre otros factores» (Gómez y Gómez, 2019, p. 35); sin embargo, para investigaciones correlacionales y explicativas (como es el caso de esta), de acuerdo con lo que indica Argibay (2009), «el hecho de que las muestras no sean probabilísticas, tampoco afectaría tanto la validez externa de las investigaciones» (p. 22), es más, Argibay, explica literalmente que

suele ocurrir, que el muestreo no sea probabilístico en las investigaciones correlacionales [...]. Podemos considerar que en realidad esto no afectaría demasiado la validez externa de las mismas, siempre y cuando se tomen algunas precauciones, y a partir del perfil de la muestra y del tema de investigación se pueda determinar a qué población, que tenga cuales características, se puede generalizar la investigación. Tenemos que tener en cuenta que en este caso nos referimos exclusivamente al aspecto de la validez externa, que tiene que ver con determinar a qué sujetos se pueden generalizar los resultados de la investigación. (2009, p. 28).

Teniendo en cuenta que se ha realizado todo el proceso de cuotas de una manera probabilística rigurosa y que, luego de la obtención no probabilística de los datos, se ha realizado una ponderación estadística de estos y que esta ponderación actúa como un mecanismo estándar para ajustar los “pesos base” de la muestra y mitigar el sesgo introducido por etapas no probabilísticas o la no respuesta (Valdivieso, 2021), se puede

concluir que esto contribuyó significativamente a la representatividad y validez de los resultados.

3.2.3.1 Etapa 1: muestreo por conglomerados.

En esta etapa, la población se dividió en conglomerados geográficos: la provincia de Cusco estaba constituida por 8 distritos: Ccorca, Cusco, Poroy, San Jerónimo, San Sebastián, Santiago, Saylla y Wanchaq; por tanto, cada uno de ellos se convirtió en un conglomerado. Luego, la muestra calculada previamente (383) se distribuyó proporcionalmente en cada conglomerado (distrito), en función la cantidad de población que contenía respecto del total. La distribución general de la muestra por conglomerados se presenta en la *Tabla 6*.

Tabla 6

Distribución de la muestra por conglomerados (distritos)

Distrito	Población	Proporción	Muestra
Ccorca	729	0,007	3
Cusco	21 720	0,209	80
Poroy	2 725	0,026	10
San Jerónimo	15 270	0,147	56
San Sebastián	29 355	0,282	108
Santiago	22 120	0,213	82
Saylla	1 898	0,018	7
Wanchaq	10 213	0,098	37
TOTAL	104 030	1,000	383

Nota. Datos tomados del REUNIS (MINSA, 2025a).

3.2.3.2 Etapa 2: muestreo estratificado por edad.

Para la presente investigación, se ha establecido que los grupos de edad fueron: 18-19 años, 20-24 años y 25-29 años. Como punto referencial, la *Tabla 7* presenta la estratificación de la población en grupos de edad, por distritos.

Tabla 7*Población estratificada en grupos de edad, por distrito*

DISTRITO	18-19 años*	20-24 años	25-29 años	TOTAL
Ccorca	134	284	311	729
Cusco	3 865	8 562	9 293	21 720
Poroy	465	1 080	1 180	2 725
San Jerónimo	2 681	5 786	6 803	15 270
San Sebastián	4 974	11 589	12 792	29 355
Santiago	3 783	8 694	9 643	22 120
Saylla	358	702	838	1 898
Wanchaq	1 847	4 075	4 291	10 213
TOTAL	18 107	40 772	45 151	104 030

Nota. Datos tomados del REUNIS (MINSA, 2025a). *En la plataforma se presentó por separado 18 y 19 años. En este caso, se sumaron por decisión para el estudio.

En primer lugar, se determinó la proporción de cada grupo de edad dentro de la población total de cada distrito. Esto se muestra gráficamente en la *Tabla 8*.

Tabla 8*Proporción de cada grupo de edad, por distrito*

DISTRITO	18-19 años*	20-24 años	25-29 años	TOTAL
Ccorca	0,184	0,389	0,427	1,000
Cusco	0,178	0,394	0,428	1,000
Poroy	0,171	0,396	0,433	1,000
San Jerónimo	0,176	0,379	0,445	1,000
San Sebastián	0,169	0,395	0,436	1,000
Santiago	0,171	0,393	0,436	1,000
Saylla	0,189	0,370	0,441	1,000
Wanchaq	0,181	0,399	0,420	1,000

Nota. Se ha calculado la proporción dividiendo el número de personas en cada grupo de edad por el total del distrito.

Finalmente, para cada distrito se distribuyó la muestra asignada en la Etapa 1, proporcionalmente según las proporciones de cada grupo de edad calculadas anteriormente (véase la *Tabla 8*). Esta distribución se muestra gráficamente en la *Tabla 9*.

Tabla 9*Distribución de la muestra para cada grupo de edad y distrito*

Distrito	Muestra asignada por distrito	Grupo de edad	Proporción	Muestra
Ccorca	3	18-19 años	0,184	1
		20-24 años	0,389	1
		25-29 años	0,427	1
Cusco	80	18-19 años	0,178	14
		20-24 años	0,394	32
		25-29 años	0,428	34
Poroy	10	18-19 años	0,171	2
		20-24 años	0,396	4
		25-29 años	0,433	4
San Jerónimo	56	18-19 años	0,176	10
		20-24 años	0,379	21
		25-29 años	0,445	25
San Sebastián	108	18-19 años	0,169	18
		20-24 años	0,395	43
		25-29 años	0,436	47
Santiago	82	18-19 años	0,171	14
		20-24 años	0,393	32
		25-29 años	0,436	36
Saylla	7	18-19 años	0,189	1
		20-24 años	0,370	3
		25-29 años	0,441	3
Wanchaq	37	18-19 años	0,181	7
		20-24 años	0,399	15
		25-29 años	0,420	15
TOTAL	383	-	-	383

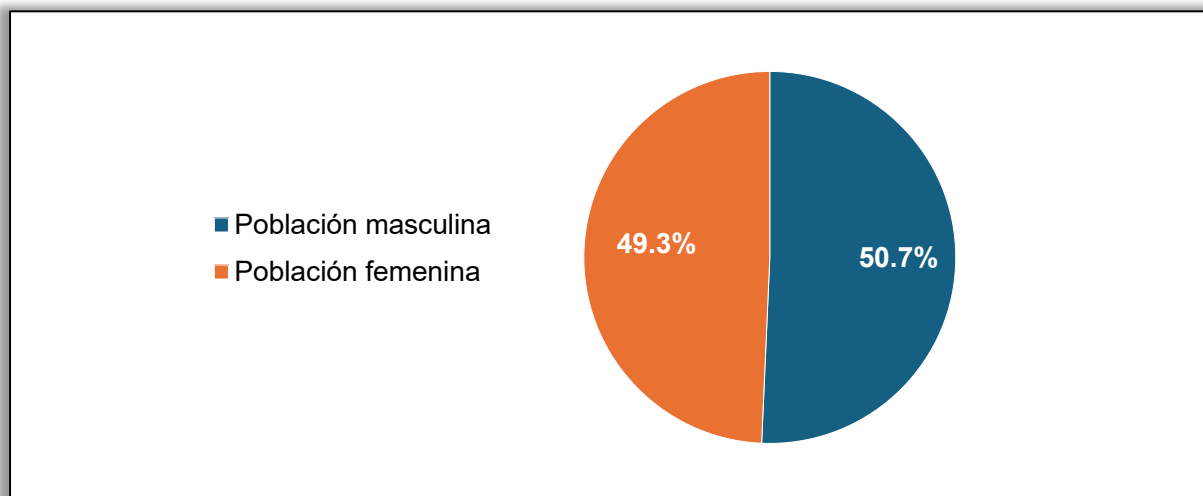
Nota. Se ha tomado como referencia los datos de la *Tabla 6* y de la *Tabla 8*.

3.2.3.3 Etapa 3: muestreo estratificado por sexo.

Se buscó garantizar la representatividad de la población según su proporción de sexo. De acuerdo con los datos obtenidos del REUNIS (MINSA, 2025a), la población femenina tenía una proporción de 0,493; y la población masculina, del 0,507 con respecto a la población total de la provincia de Cusco, como se observa en la *Figura 6*.

Figura 6

Porcentaje de la población total de la provincia de Cusco, por sexo, 2025



Nota. Datos tomados del REUNIS (MINSA, 2025a).

Una vez definida la proporción por sexos, se multiplicó el tamaño de la muestra correspondiente a cada grupo de edad y distrito (véase la *Tabla 9*). Los resultados se redondearon al número entero más cercano y se verificó que la suma de la muestra asignada a hombres y mujeres sea igual al tamaño total de la muestra para cada grupo de edad y distrito. Lo cual arrojó que la muestra de población femenina fue de 189; y de población masculina, 194. El detalle de la distribución de la muestra final se muestra en la *Tabla 10*.

Tabla 10

Distribución de la muestra final, por distrito, grupo de edad y sexo

Distrito	Grupo de edad	Muestra total	Muestra femenina (49,3%)	Muestra masculina (50,7 %)
Ccorca	18-19 años	1	0	1
	20-24 años	1	1	0
	25-29 años	1	0	1
Cusco	18-19 años	14	7	7
	20-24 años	32	16	16
	25-29 años	34	17	17
Poroy	18-19 años	2	1	1
	20-24 años	4	2	2
	25-29 años	4	2	2

continúa...

...conclusión				
Distrito	Grupo de edad	Muestra total	Muestra femenina (49,3%)	Muestra masculina (50,7 %)
San Jerónimo	18-19 años	10	5	5
	20-24 años	21	10	11
	25-29 años	25	12	13
San Sebastián	18-19 años	18	9	9
	20-24 años	43	21	22
	25-29 años	47	23	24
Santiago	18-19 años	14	7	7
	20-24 años	32	16	16
	25-29 años	36	18	18
Saylla	18-19 años	1	0	1
	20-24 años	3	1	2
	25-29 años	3	1	2
Wanchaq	18-19 años	7	3	4
	20-24 años	15	7	8
	25-29 años	15	7	8
TOTAL		383	189	194

Nota. Se ha tomado como referencia los datos de la *Tabla 9* y de la *Figura 6*.

3.2.3.4 Etapa 4: muestreo por cuotas.

Esta última etapa de muestreo consistió en la selección de los sujetos que conformaron la muestra utilizando la técnica de muestreo por cuotas, la cual es de naturaleza no probabilística. Para garantizar que la muestra final cumpliera con las cuotas previamente establecidas en función de los distritos, grupos de edad y sexo (véase la *Tabla 10*), se implementó un procedimiento de selección mixto: por un lado, se llevó a cabo un trabajo de campo presencial en lugares de alta afluencia juvenil (sobre todo universidades). Y, por otro, se realizó una difusión digital del formulario de encuesta. Esta aproximación buscó equilibrar la accesibilidad y disponibilidad de los individuos con la necesidad de respetar las proporciones demográficas predefinidas.

Es cierto que, en este tipo de muestreo, si bien el investigador queda en libertad de seleccionar su muestra para satisfacer la cuota, esto «puede sesgar la selección hacia

individuos más accesibles o atractivos para el investigador que selecciona la muestra» (Gómez y Gómez, 2019, p. 106). Sin embargo, este riesgo se mitigó mediante la rigurosa aplicación de cuotas derivadas de etapas probabilísticas previas y posterior ponderación estadística.

Finalmente, con la finalidad de asegurar la calidad del estudio y la representatividad de la población objetivo y de delimitar con mayor claridad las características de los participantes, se plantearon los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

3.2.3.5 Criterios de Inclusión.

- Personas que residían de manera permanente – por al menos 1 año – en alguno de los distritos de la provincia de Cusco durante el año 2025.
- Personas que tenían entre 18 y 29 años.
- Personas que no presentaban limitaciones físicas severas que les impedían responder a los instrumentos del estudio.
- Personas que no presentaban limitaciones en sus funciones cognitivas que les impedían comprender o responder a los instrumentos de estudio.
- Personas que estaban disponibles durante el periodo de recolección de datos.
- Personas que – luego de leer y aceptar el consentimiento informado – aceptaron y accedieron voluntariamente formar parte del estudio.

3.2.3.6 Criterios de Exclusión.

- Personas que no residían de manera permanente – por al menos 1 año – en alguno de los distritos de la provincia de Cusco.
- Personas que vivían temporalmente en alguno de los distritos de la provincia de Cusco (por ejemplo, turistas o visitantes).
- Personas que estaban fuera del rango de edad establecido; es decir, menores de 18 años y mayores de 29 años.
- Personas que presentaban limitaciones físicas severas que les impedían responder a los instrumentos del estudio.

- Personas que presentaban limitaciones en sus funciones cognitivas que les impedían comprender o responder a los instrumentos de estudio.
- Personas que no accedieron a participar voluntariamente del estudio.
- Personas que no leyeron ni aceptaron el contenido del consentimiento informado.

3.2.4 Ajuste de la muestra mediante ponderación estadística

Durante el proceso de recolección de datos, la muestra final obtenida de 442 participantes superó el tamaño muestral planificado de 383 personas, generando una distribución no proporcional en algunos estratos. Para mitigar los posibles sesgos inherentes al muestreo por cuotas y asegurar que los análisis reflejaran fielmente la estructura de la muestra planificada, se aplicó un riguroso procedimiento de ponderación estadística que, de acuerdo con Valdivieso, este método es crucial para «reducir la varianza o corregir deficiencias en el marco muestral» (2021, p. 146) y se implementó de acuerdo con lo explicado a continuación: El factor de ponderación se calculó para cada estrato (combinación de distrito, grupo de edad y sexo), mediante la fórmula:

$$\text{Factor de ponderación} = \frac{\text{Datos obtenidos}}{\text{Muestra requerida}}$$

Posteriormente, se calculó el peso individual para cada participante como el inverso del factor de ponderación:

$$\text{Peso individual} = \frac{1}{\text{Factor de ponderación}} = \frac{\text{Muestra requerida}}{\text{Datos obtenidos}}$$

Este peso individual fue asignado a cada caso en la base de datos y utilizado en los análisis estadísticos realizados en SPSS, mediante la opción “ponderar casos”.

Para una comprensión más gráfica de este ajuste que se realizó a la muestra inicial mediante la ponderación estadística, se puede consultar la *Tabla 11*.

Tabla 11*Ajuste de la muestra por ponderación estadística*

Distrito	Grupo de edad	Muestra femenina				Muestra masculina			
		Muestra requerida	Datos obtenidos	Factor de ponderación	Peso individual	Muestra requerida	Datos obtenidos	Factor de Ponderación	Peso individual
Ccorca	18-19 años	0	0	-	-	1	1	1.00	1.00
	20-24 años	1	1	1.00	1.00	0	0	-	-
	25-29 años	0	0	-	-	1	1	1.00	1.00
Cusco	18-19 años	7	24	3.43	0.29	7	23	3.29	0.30
	20-24 años	16	21	1.31	0.76	16	17	1.06	0.94
	25-29 años	17	17	1.00	1.00	17	15	0.88	1.13
Poroy	18-19 años	1	2	2.00	0.50	1	5	5.00	0.20
	20-24 años	2	1	0.50	2.00	2	1	0.50	2.00
	25-29 años	2	2	1.00	1.00	2	1	0.50	2.00
San Jerónimo	18-19 años	5	9	1.80	0.56	5	11	2.20	0.45
	20-24 años	10	12	1.20	0.83	11	9	0.82	1.22
	25-29 años	12	9	0.75	1.33	13	10	0.77	1.30
San Sebastián	18-19 años	9	20	2.22	0.45	9	21	2.33	0.43
	20-24 años	21	19	0.90	1.11	22	20	0.91	1.10
	25-29 años	23	18	0.78	1.28	24	18	0.75	1.33
Santiago	18-19 años	7	8	1.14	0.88	7	11	1.57	0.64
	20-24 años	16	14	0.88	1.14	16	13	0.81	1.23
	25-29 años	18	14	0.78	1.29	18	13	0.72	1.38
Saylla	18-19 años	0	0	-	-	1	2	2.00	0.50
	20-24 años	1	5	5.00	0.20	2	0	-	-
	25-29 años	1	1	1.00	1.00	2	3	1.50	0.67
Wanchaq	18-19 años	3	5	1.67	0.60	4	7	1.75	0.57
	20-24 años	7	8	1.14	0.88	8	12	1.50	0.67
	25-29 años	7	7	1.00	1.00	8	11	1.38	0.73

3.3 Técnicas de Recolección de Datos y Análisis de la Información

La recolección de información se realizó mediante instrumentos que han demostrado ser confiables y válidos. La confiabilidad es el «grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes» (Hernández et al., 2014, p. 200); por su parte, tal como indican los mismos autores, la validez es el «grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir» (2014, p. 200). Así, entonces, se utilizó dos pruebas estandarizadas autoadministradas adaptadas para ser respondidas virtualmente: una para medir la variable calidad de vida y; otra, la variable bienestar psicológico. Ambas pruebas han sido desarrolladas con el método del escalamiento de Likert que «consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes [...] el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones» (Hernández et al., 2014, p. 238). A continuación, se describe a detalle cada uno de los instrumentos que se utilizaron:

3.3.1 Instrumentos para la Recolección de Datos

3.3.1.1 *Calidad de vida.*

3.3.1.1.1 *Ficha técnica.*

Los detalles de la ficha técnica están comprendidos en la *Tabla 12*.

3.3.1.1.2 *Confiabilidad.*

Cutipa y Zamora (2020) evaluaron la confiabilidad del instrumento a través del coeficiente alfa de Cronbach y el coeficiente Omega, de lo cual se obtuvo que los valores de alfa de Cronbach para las dimensiones del cuestionario oscilaron entre .70 y .81; asimismo, los valores de Omega para las dimensiones del cuestionario oscilaron entre .72 y .82.

Los resultados indicaron que el instrumento cuenta con una adecuada consistencia interna, lo que significa que los ítems que componen cada dimensión correspondieron en medir el mismo constructo y estuvieron altamente correlacionados entre sí. Así, pues, se consideró que estos niveles de confiabilidad fueron óptimos.

Tabla 12*Ficha técnica del instrumento para calidad de vida*

Versión original	
Nombre	World Health Organization of Life Questionnaire – Bref (WHOQOL-BREF)
Autor	Organización Mundial de la Salud
Año	1993
Versión adaptada	
Nombre	WHOQOL-BREF adaptado y traducido a la sierra peruana
Autores	Cutipa, L. y Zamora, K.
Año	2020
Objetivo	Medir la calidad de vida de las personas de manera transcultural a través de una escala de Likert, en función a sus dimensiones: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y medio ambiente.
Aplicación	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	Variable. 10 minutos aproximadamente

3.3.1.1.3 Validez.

Los investigadores probaron la validez de contenido del instrumento, a través de juicio de expertos, quienes evaluaron la relevancia, pertinencia y claridad, donde los resultados del coeficiente V de Aiken fueron mayores a .70, lo que indica una adecuada validez de contenido. Además, como parte del proceso de adaptación lingüística y cultural a la población de la sierra peruana se realizó una doble traducción del inglés original al español y viceversa, seguida de una adaptación conceptual y cultural llevada a cabo por profesionales en psicología con dominio avanzado del idioma inglés. Es importante señalar también que la población de esta adaptación y traducción estuvo conformada por cusqueños en un 22,7 %.

Asimismo, probaron la validez de la estructura interna del instrumento, a través del análisis factorial confirmatorio. Los resultados muestran que el modelo original de cuatro factores del cuestionario se ajustaba adecuadamente a los datos de la población de estudio, donde los índices de ajuste del modelo fueron los siguientes: un valor de Chi cuadrado sobre

grados de libertad de 2.54, un índice de ajuste comparativo de 0.811, un índice de Tucker-Lewis de 0.788, una raíz residual estandarizada cuadrática media de 0.0702 y un error cuadrático medio de aproximación de 0.0871. Además que las cargas factoriales de los ítems oscilaron entre 0.30 y 0.79, lo que indica que la mayoría son admitidas al sobrepasar el valor de 0.50.

Del mismo modo, probaron la validez del instrumento mediante la correlación con las variables de autoestima y estrés. Los resultados indican que hubo una correlación positiva con la autoestima y una correlación negativa con el estrés, encontrando las correlaciones esperadas, demostrando que sus dimensiones se relacionan de manera esperada con constructos psicológicos relevantes.

3.3.1.2 Bienestar psicológico.

3.3.1.2.1 Ficha técnica.

Los detalles de la ficha técnica están comprendidos en la *Tabla 13*.

Tabla 13

Ficha técnica del instrumento para bienestar psicológico

Versión original	
Nombre	Scales of psychological wellbeing-reduced
Autora	Ryff, C.
Año	1995
Versión adaptada	
Nombre	Escala de bienestar psicológico de Ryff adaptada y traducida
Autora	Cochachin, S.
Año	2021
Objetivo	Medir el bienestar psicológico a través de una escala de Likert, en función a sus dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal.
Aplicación	Individual o colectivo.
Tiempo de aplicación	Variable, 10 minutos, aproximadamente.

3.3.1.2.2 Confiabilidad.

Cochachin (2021) evaluó la confiabilidad del instrumento aplicando los coeficientes alfa de Cronbach y Omega de McDonald, y se obtuvo que el valor de la escala total de alfa de Cronbach fue de .944 y para sus dimensiones los valores oscilaron entre .640 y .884; asimismo, el valor de Omega de McDonald para la escala total fue de .950 y para sus dimensiones los valores oscilaron entre .673 y .889.

Los resultados indican que el instrumento cuenta con una alta consistencia interna, tanto en su totalidad como en cada una de sus dimensiones. Así, pues, se consideró que los niveles de confiabilidad del instrumento son óptimos.

3.3.1.2.3 Validez.

Los investigadores probaron la validez de contenido del instrumento, a través de juicio de 10 expertos, quienes evaluaron la relevancia, pertinencia y claridad, donde los resultados del coeficiente V de Aiken fueron superiores a .80, lo que indicó una adecuada validez de contenido.

Asimismo, realizaron un análisis factorial exploratorio donde los resultados indicaron que hubo una adecuada adecuación de la muestra para el análisis factorial (Kaiser-Meyer-Olkin: 0.923) y existió una correlación entre las variables (Prueba de Esfericidad de Bartlett: significancia de .000).

Aunque esta adaptación se realizó para adultos en Lima, cabe señalar que el presente estudio ha reconfirmado su buena confiabilidad interna (Alfa de Cronbach = 0.898) en su propia muestra de jóvenes cusqueños. Además, la versión adaptada de este instrumento ha sido utilizada con resultados válidos en múltiples investigaciones realizadas en contextos de sierra peruana (como el estudio de Huachaca y Solorzano (2023), incluido en los antecedentes de esta investigación), lo que asegura que no existen barreras lingüísticas para su uso en contextos de sierra peruana.

3.3.2 Procedimiento de Recolección de Datos

Se implementó un procedimiento para la recolección de datos que garantizó la validez y confiabilidad de la información, así como el cumplimiento de los principios éticos del estudio. Los pasos que se siguieron se detallan a continuación:

3.3.2.1 Presentación de documentos al comité de ética.

Antes de iniciar la recolección de datos, se presentó el proyecto de investigación al Comité de Ética Institucional para su revisión y aprobación, asegurando que la investigación cumpliera con los estándares éticos y que los procedimientos fueran seguros y respetuosos para los participantes, minimizando riesgos y maximizando beneficios. Se incluyeron los compromisos que el investigador asumía, firmados como declaración jurada, el informe de conformidad del asesor, así como el protocolo de investigación, los instrumentos de recolección de datos, el consentimiento informado y los documentos requeridos. Una vez revisados los documentos, el Comité emitió el correspondiente oficio de aprobación (Véase el *Anexo 6: Oficio de Aprobación del Comité de Ética Institucional*

).

3.3.2.2 Diseño del formulario en Google Forms.

Para la estructuración de los instrumentos, se diseñó un formulario en *Google Forms*. Esta plataforma permitió organizar eficientemente las secciones del cuestionario, facilitando la estandarización de las respuestas y la posterior gestión de los datos.

Este formulario incluirá las siguientes secciones:

- Bienvenida e invitación: un mensaje en video inicial atractivo y persuasivo que motivó la participación. Además se brindaron las instrucciones de participación.
- Consentimiento informado: se explicó claramente el propósito del estudio, el procedimiento de la investigación, los derechos de los participantes, los riesgos y beneficios de participar, la confidencialidad de los datos y la voluntariedad de su participación. Los participantes debían aceptar el consentimiento para continuar, de lo contrario, el formulario concluía automáticamente, no aceptando respuestas. (Véase el *Anexo 1: Consentimiento Informado*).

- Datos sociodemográficos: se formularon preguntas para recolectar información básica sobre los participantes (edad, sexo, distrito de residencia, estado civil, nivel educativo y ocupación), con la finalidad de ordenar la información, garantizar el cumplimiento de las cuotas de muestreo y proporcionar un contexto adecuado para el análisis de los datos (Véase el *Anexo 2: Datos Sociodemográficos*).
- Instrumentos de medición: se incluyeron los cuestionarios WHOQOL-BREF para medir la calidad de vida (Véase el *Anexo 3: Cuestionario WHOQOL-BREF*) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para medir el bienestar psicológico (Véase el *Anexo 4: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*). Cada instrumento estuvo claramente separado y las instrucciones fueron precisas, para facilitar su comprensión y respuesta.

3.3.2.3 Implementación de la Recolección de Datos.

La recolección de datos se llevó a cabo principalmente de manera presencial (78,5 % de datos recolectados), lo que permitió una interacción más directa con los participantes y aseguró una mejor supervisión del proceso de aplicación de los cuestionarios. Esta modalidad se implementó fundamentalmente en aulas universitarias de la provincia de Cusco (Universidad Nacional San Antonio Abad, Universidad Tecnológica de los Andes y Universidad Continental). Donde, luego de gestionar las autorizaciones correspondientes, se ingresó a diversas aulas, de distintas carreras profesionales y ciclos de estudio y se aplicó ambos cuestionarios, previa firma del consentimiento informado. (Véase el *Anexo 7: Documentos y fotografías de la aplicación presencial*).

Complementariamente, y con el objetivo de alcanzar una muestra más representativa y asegurar el cumplimiento de las cuotas de muestreo por distrito, grupos de edad y sexo, se difundió el enlace de un Formulario de Google en línea a través de plataformas como Facebook, Instagram y WhatsApp. Asimismo se solicitó formalmente el apoyo a los representantes de 64 organizaciones juveniles e instituciones locales para promover la participación (Véase el *Anexo 8: Diseño y difusión digital del cuestionario*). También se utilizaron anuncios físicos con códigos QR en lugares de gran afluencia de jóvenes en la

provincia (Véase el *Anexo 9: Difusión física del cuestionario virtual*). Los resultados de estas estrategias, en conjunto, significaron el 21,5 % del total de datos recabados.

3.3.2.4 Recopilación y almacenamiento de datos.

Una vez recolectados los datos, se procedió a su almacenamiento y tratamiento garantizando la confidencialidad y seguridad de la información. Los datos obtenidos a través de *Google Forms* fueron descargados y almacenados en un entorno seguro, protegido por contraseñas y accesible solo por el investigador. Los datos fueron codificados para asegurar el anonimato de los participantes, asignando números únicos a cada respuesta para evitar la identificación personal. Finalmente, los datos fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS, siguiendo los procedimientos establecidos en el diseño metodológico del estudio. Se garantizó que toda la información recolectada fuera tratada con estricta confidencialidad y que los resultados se presentaran de manera global, sin identificar a los participantes.

3.3.3 Análisis de Datos

El análisis de datos es paso esencial en el estudio, pues da lugar a la interpretación de la información recolectada y la respuesta a las interrogantes de investigación planteadas, alcanzar los objetivos propuestos y probar las hipótesis de investigación. A continuación, se detallan los pasos y procedimientos que se siguieron para el estudio de los datos, garantizando la validez y fiabilidad de los resultados:

3.3.3.1 Preparación de los datos.

Previo al inicio del análisis, se preparó los datos recolectados para asegurar su calidad y consistencia. Esto fue para garantizar la precisión y la integridad del análisis, para lo cual se realizó lo siguiente:

- Revisión y limpieza de datos: se examinaron los datos obtenidos con el fin de detectar y rectificar posibles fallos, como inconsistencias o datos atípicos.
- Codificación de datos: se les asignó códigos numéricos a las respuestas y se crearon variables categóricas para las respuestas sociodemográficas. Se invirtieron las respuestas

a los reactivos correspondientes, de acuerdo con los manuales de corrección de ambas pruebas.

3.3.3.2 Análisis descriptivo.

El análisis descriptivo proporciona un panorama general de las características de la muestra y las variables estudiadas, permite también detectar patrones o tendencias iniciales. Así que se realizó lo siguiente:

- Estadísticas descriptivas: se calcularon medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y de dispersión (desviación estándar, rango).
- Tablas y gráficos: se elaboraron tablas y gráficos (histogramas, gráficos de barras, gráficos de pastel) para visualizar la distribución de las variables y facilitar la interpretación de los datos.

3.3.3.3 Análisis inferencial.

El análisis inferencial facilita la realización de generalizaciones sobre la población basándose en la muestra y analizar las relaciones entre las variables. Este análisis es crucial para probar las hipótesis de investigación y establecer correlaciones entre las variables.

- Prueba de normalidad: se realizó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, para determinar si las variables siguen una distribución normal o no, lo que influyó en la elección de las pruebas estadísticas.
- Pruebas de correlación: se utilizó la prueba de correlación de Spearman, (porque los datos no fueron normales) para evaluar la relación entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico.
- Pruebas de comparación de medias: se utilizó la prueba ANOVA, para comparar las medias de la calidad de vida y el bienestar psicológico entre diferentes grupos sociodemográficos (sexo, nivel educativo, edad, distrito de residencia).

3.3.3.4 Interpretación de resultados.

La interpretación de los resultados es el paso final del análisis de datos, donde se contextualizan los hallazgos y se extraen conclusiones relevantes. En este paso, se realizó lo siguiente:

- Contextualización de resultados: se interpretaron los resultados en el contexto de la literatura existente y los objetivos de la investigación. Se discutieron las implicaciones teóricas y prácticas de lo hallado.
- Identificación de limitaciones: se identificó y discutió las limitaciones del estudio, como posibles sesgos, errores de muestreo o algún error sistemático.
- Recomendaciones: se elaboraron recomendaciones basadas en los resultados del estudio, dirigidas a investigadores, profesionales de la salud mental y formuladores de políticas públicas.

3.4 Aspectos Éticos

1. El proyecto de investigación del estudio fue evaluado por el Comité de Ética Institucional. La investigación no se ejecutó hasta haber obtenido la emisión del oficio de aprobación.
2. Antes de la recolección de datos, los sujetos tuvieron a su disposición el consentimiento informado, donde se les detalló el objetivo de la investigación, el procedimiento, los posibles riesgos y beneficios de participar, la voluntariedad de su participación, su derecho de declinar en cualquier momento y el tratamiento confidencial de sus datos. Luego de leerlo, los sujetos aceptaron o declinaron su participación en el estudio.
3. Se garantizó la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes. No se puede identificar individualmente a los sujetos de ninguna manera, pues se utilizaron métodos de codificación de los datos, para asegurar su anonimato.
4. Los datos fueron recolectados de forma honesta, transparente, justa y responsable. Estos no fueron manipulados de ninguna forma y todos los análisis fueron realizados de forma objetiva y rigurosa.
5. Se tomaron medidas para evitar el plagio, utilizando el software de originalidad *Turnitin*, como compromiso con la honestidad académica.
6. Se utilizó rigurosamente las normas APA 7ma edición, para citar adecuadamente los trabajos de consulta y respetar los derechos de autor.

Capítulo IV

Resultados y Discusión

4.1 Resultados

Téngase en cuenta que, durante el proceso de recolección de datos, se obtuvo una muestra final de 442 participantes, superando el tamaño muestral planificado de 383 personas. Esta diferencia generó una distribución no proporcional en algunos estratos definidos por distrito, grupo de edad y sexo. Por ello, se aplicó un procedimiento de ponderación estadística para asegurar que los análisis reflejen fielmente la estructura de la muestra planificada. Este ajuste se realizó mediante la opción «ponderar casos» en SPSS, utilizando un peso individual calculado para cada participante. Para mayor detalle, Véase la *Tabla 11*.

Aunque la muestra planificada fue de 383 participantes, algunos análisis muestran un $n = 380$ debido a la exclusión automática de casos con datos faltantes en una o más variables. Esta diferencia mínima no afecta la validez de los resultados, ya que se mantiene el margen de error dentro del rango aceptable y se aplicó ponderación estadística para asegurar la representatividad de la muestra.

4.1.1 Confiabilidad de los Instrumentos

Para evaluar la consistencia interna de los ítems que componen la variable calidad de vida, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach. El análisis se realizó en SPSS, aplicando la ponderación para ajustar la muestra recolectada ($n = 442$) a la muestra objetivo ($n = 383$).

El resultado para el cuestionario de calidad de vida mostró un valor de $\alpha = 0.842$; del mismo modo, para la escala de bienestar psicológico, se obtuvo un valor de $\alpha = 0.898$, lo cual indica que ambos instrumentos tienen una buena confiabilidad interna (George & Mallery, 2003). Esto sugiere que los ítems utilizados para medir ambas variables presentan una adecuada coherencia entre sí.

4.1.2 Correlación entre las Variables.

Para evaluar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de la provincia de Cusco, se aplicó la prueba de correlación de Spearman, utilizando

el software SPSS, dado que las variables no presentaron distribución normal (Kolmogórov-Smirnov, $p < .05$). Luego, se realizó un análisis de potencia estadística *post hoc*, utilizando el software G*Power. Los datos obtenidos en estos análisis se muestran en la *Tabla 14*.

Tabla 14

Correlación entre calidad de vida y bienestar psicológico

Variables correlacionadas	Coefficiente de Spearman (ρ)	Valor (p)	Potencia estadística
Calidad de vida – Bienestar psicológico	0,730	< ,001	1,0

Los resultados mostraron una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre las variables, lo que sugiere que, a mayor percepción de calidad de vida, mayor es también el nivel de bienestar psicológico. Este coeficiente representa un tamaño del efecto grande (Cohen, 1988). Además, el análisis de potencia estadística *post hoc* indica una capacidad excelente del estudio para detectar una relación real entre las variables.

4.1.3 Análisis descriptivo

4.1.3.1 Calidad de Vida

En cuanto a la calidad de vida, evaluada mediante el WHOQOL-BREF, los resultados se interpretan en una escala de 0 a 100, donde valores más altos indican un mejor estado en cada dimensión. En la *Tabla 15* se muestra las medias y desviaciones estándar:

Tabla 15

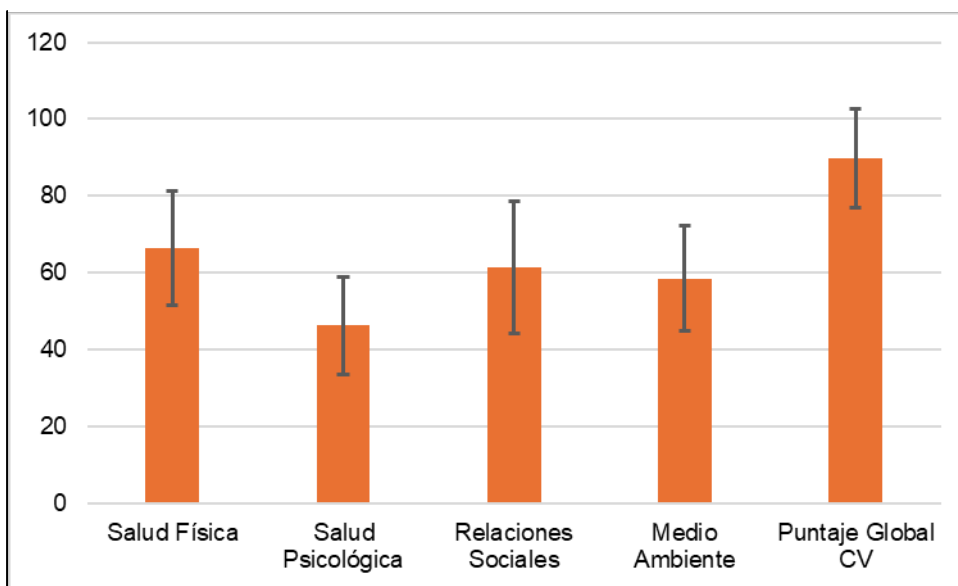
Medias y desviaciones estándar de calidad de vida

Variable	Media	Desviación estándar
Salud física	66,54	14,81
Salud psicológica	46,64	12,66
Relaciones sociales	61,43	17,30
Medio ambiente	58,52	13,62
Puntaje global	89,77	12,79

Del mismo modo, en la *Figura 7* se tiene de una forma gráfica:

Figura 7

Media y desviación estándar de las dimensiones de calidad de vida



- Salud física: los participantes reportaron un nivel *moderadamente alto* ($M = 66,54 ; D = 14,81$), lo que sugiere que, en promedio, los jóvenes perciben su estado físico como funcional y relativamente saludable; sin embargo, la desviación estándar sugiere que hay una variabilidad considerable entre los participantes: algunos reportan niveles muy altos de salud física, mientras que otros se encuentran en niveles bajos.
- Salud psicológica: los participantes reportaron un nivel *medio-bajo* ($M = 46,34 ; D = 12,66$), lo que indica que, en promedio, los jóvenes no se sienten plenamente satisfechos con su estado emocional y mental, y que existe una dispersión moderada en las respuestas, lo cual podría reflejar diferencias en el afrontamiento del estrés, autoestima o presencia de emociones desagradables.
- Relaciones sociales: los participantes obtuvieron una media de 61,43 ($D = 14,81$), lo que refleja una percepción *moderada* de apoyo social y vínculos personales. La alta desviación estándar sugiere que algunos jóvenes cuentan con redes sociales sólidas, mientras que otros podrían experimentar aislamiento o relaciones poco satisfactorias.
- Medio ambiente: la media fue de 58,52 ($D = 13,62$) lo que indica una valoración *media* de las condiciones del entorno, como seguridad, acceso a servicios y recursos económicos. La variabilidad sugiere que estas condiciones no son homogéneas entre los participantes.

- Puntaje global calidad de vida: el puntaje obtenido por los participantes, en promedio, fue de 89,77 ($D = 14,81$), lo que representa una percepción general *positiva pero no óptima* de calidad de vida. La dispersión moderada indica que, aunque la mayoría se ubica en un rango aceptable, existen diferencias notables entre los jóvenes participantes.

4.1.3.2 Bienestar psicológico

En cuanto al bienestar psicológico, evaluado mediante la Escala de Ryff, los resultados se interpretan de acuerdo con el número de ítems que conforman cada dimensión y, por lo tanto, al puntaje máximo que se puede obtener en cada una, donde valores más altos indican un mejor estado en cada dimensión. En la *Tabla 16* se muestra las medias y desviaciones estándar.

Tabla 16

Medias y desviaciones estándar de bienestar psicológico

Variable	Media	Desviación estándar
Autoaceptación	32,25	6,12
Relaciones positivas	26,81	5,39
Autonomía	23,37	4,50
Dominio del entorno	24,80	4,43
Propósito en la vida	28,20	6,65
Crecimiento personal	22,09	4,42
Puntaje global	157,52	26,02

- Autoaceptación: se obtuvo una media de 32,25 ($D = 6,12$), lo que indica una valoración personal *moderada*, con cierta variabilidad, en la forma en que los jóvenes se perciben a sí mismos.
- Relaciones positivas: donde se presentó una media de 26,81 ($D = 5,39$), lo que sugiere que, en general, los jóvenes mantienen vínculos sociales adecuados, aunque no necesariamente profundos o estables.
- Autonomía: mostró una media de 23,37 ($D = 4,50$), lo que refleja un nivel *medio-bajo* de independencia personal y capacidad para tomar decisiones propias, con diferencias individuales moderadas.

- Dominio del entorno: alcanzó una media de 24,80 ($D = 4.43$), lo que indica una percepción *moderada* de control sobre el entorno y la vida cotidiana.
- Propósito en la vida: se obtuvo una media de 28,20 ($D = 6.65$), lo que representa un nivel *medio-alto* de orientación hacia metas personales y sentido de dirección.
- Crecimiento personal: presentó una media de 22,09 ($D = 4.42$), lo que sugiere que los jóvenes perciben un desarrollo personal *positivo*, aunque con diferencias individuales notables.
- Puntaje global bienestar psicológico: cuyo puntaje, en promedio, fue de 157,52 ($D = 20.02$), en una escala total de 234 puntos. Según los rangos establecidos, este resultado se ubica en el nivel de *bienestar psicológico alto*, lo que indica que, en general, los jóvenes evaluados presentan un estado psicológico positivo y funcional, aunque no necesariamente óptimo. Sin embargo, la alta desviación refleja un perfil heterogéneo, donde no todos los jóvenes disfrutaban del mismo nivel de bienestar.

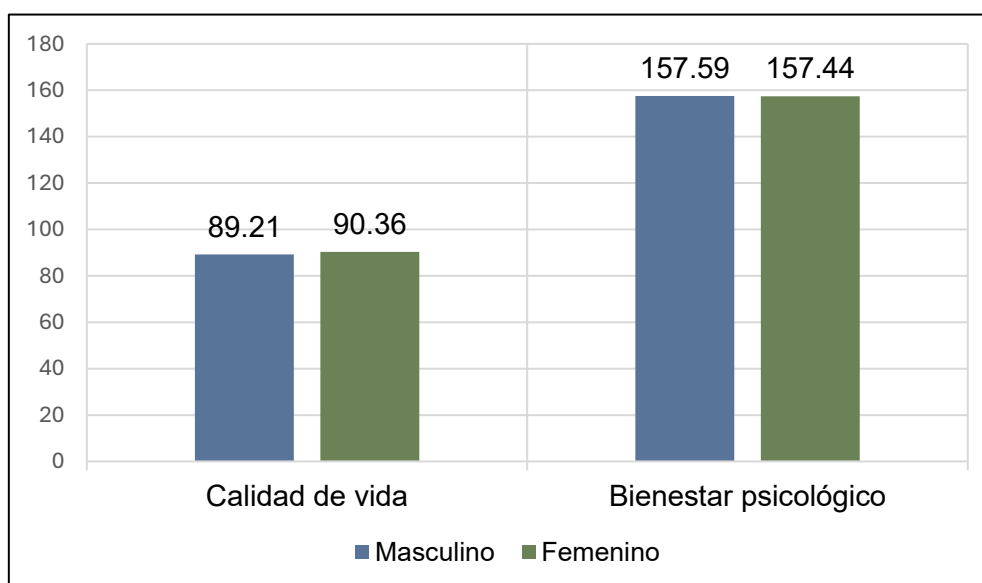
4.1.4 Análisis de Comparación entre Medias

4.1.4.1 Comparación por Sexo.

Para observar esta comparación, se ha elaborado la *Figura 8*:

Figura 8

Comparación de medias de calidad de vida y bienestar psicológico por sexo



Nota. Téngase en cuenta que calidad de vida se mide en un rango de 0 a 100, mientras que bienestar psicológico se mide en un rango de 0 a 234.

Se compararon ambas entre hombres y mujeres mediante la prueba t de Student para muestras independientes. Los resultados se muestran en la *Tabla 17*.

Tabla 17

Comparación de calidad de vida y bienestar psicológico por sexo

Variable	Masculino		Femenino		<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d de Golden</i>
	Media	D.E.	Media	D.E.				
Calidad de vida	89,21	13,58	90,36	11,92	- 0,87	378	,384	- 0,089
Bienestar psicológico	157,59	25,78	157,44	26,34	0,06	378	,953	0,006

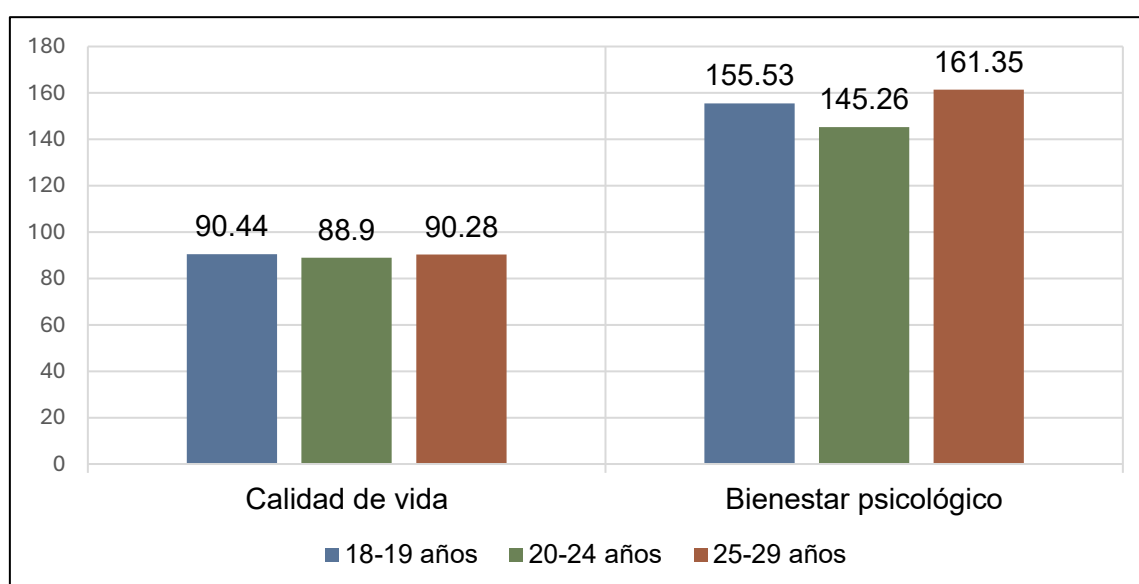
Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas en la calidad de vida, ni en el bienestar psicológico. Además, los tamaños del efecto fueron pequeños, lo que indica que las diferencias entre los grupos son mínimos. Por lo tanto, se concluye que no existen diferencias significativas en los niveles de calidad de vida ni de bienestar psicológico entre hombres y mujeres en la muestra evaluada.

4.1.4.2 Comparación por Grupos de Edad.

Para observar la comparación de medias de calidad de vida y bienestar psicológico entre grupos de edad, se ha elaborado la *Figura 9*.

Figura 9

Comparación de medias de calidad de vida y bienestar psicológico por grupos de edad



Nota. Téngase en cuenta que calidad de vida se mide en un rango de 0 a 100, mientras que bienestar psicológico se mide en un rango de 0 a 234.

Se realizó un análisis de varianza de un factor (ANOVA) para comparar las variables de calidad de vida y bienestar psicológico entre los grupos de edad de 18 – 19 años, 20 – 24 años y 25 – 29 años.

La prueba de Levene confirmó la homogeneidad de varianzas para ambas variables, por lo que se procedió con la prueba *post hoc* de Tukey.

Los resultados se organizan en la *Tabla 18*, donde se incluyen las medias, desviaciones estándar y los resultados de los estadísticos aplicados.

Tabla 18

Comparación de calidad de vida y bienestar psicológico por grupos de edad

Variable	Grupo de edad	Media	D.E.	F	gl1	gl2	p
Calidad de vida	18-19 años	90,44	13,58	0,56	2	376	,570
	20-24 años	88,90	11,92				
	25-29 años	90,28	11,92				
Bienestar psicológico	18-19 años	155,53	25,78	3,16	2	376	,044
	20-24 años	145,26	26,34				
	25-29 años	161,35	26,34				

En cuanto a calidad de vida, las medias fueron similares entre los grupos y los resultados mostraron que no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad.

En cuanto al bienestar psicológico, sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas. La prueba *post hoc* de Tukey reveló que el grupo de 25 – 29 años presentó un nivel significativamente mayor de bienestar psicológico en comparación con el grupo de 20 – 24 años, con una diferencia de medias de 7,09 puntos ($p = ,043$). No se encontraron diferencias significativas entre los otros pares de grupos.

Estos resultados sugieren que el bienestar psicológico presenta una asociación creciente con la edad dentro del rango juvenil, especialmente al comparar a los jóvenes mayores (25-29 años) con los del grupo intermedio (20-24 años).

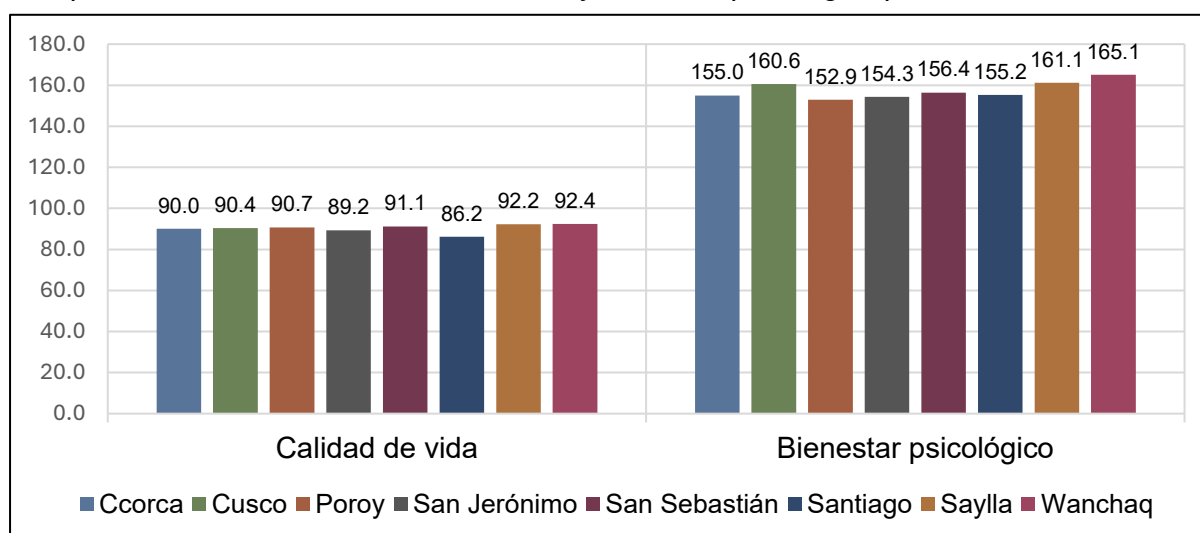
4.1.4.3 Comparación por Distritos.

Se realizó un análisis de varianza de un factor (ANOVA) para comparar las variables calidad de vida y bienestar psicológico entre los ocho distritos de la provincia de Cusco. La prueba de Levene indicó que se cumplió el supuesto de homogeneidad de varianzas para ambas variables, por lo que se aplicó la prueba *post hoc* de Tukey.

Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de calidad de vida entre los distritos. Tampoco se encontraron diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico entre ellos. Para observar la comparación de medias de las variables por distritos, se ha elaborado la *Figura 10*. Asimismo, los resultados se organizan en la *Tabla 19* donde se incluyen las medias, desviaciones estándar y los resultados de los estadísticos aplicados.

Figura 10

Comparación de medias de calidad de vida y bienestar psicológico por distritos



Nota. Téngase en cuenta que calidad de vida se mide en un rango de 0 a 100, mientras que bienestar psicológico se mide en un rango de 0 a 234.

Las medias observadas sugieren algunas variaciones entre distritos, aunque no significativas. Por ejemplo, en calidad de vida, Santiago presentó la media más baja, mientras que Wanchaq obtuvo la más alta. En bienestar psicológico, Poroy tuvo la media más baja y Wanchaq la más alta. Sin embargo, estas diferencias no alcanzaron la significación estadística según la prueba *post hoc* de Tukey.

Tabla 19*Comparación de calidad de vida y bienestar psicológico por distritos*

Variable	Grupo de edad	Media	D.E.	F	gl1	gl2	p
Calidad de vida	Ccorca	90,00	13,58	1,38	7	371	,211
	Cusco	90,42	11,92				
	Poroy	90,68	11,92				
	San Jerónimo	89,23	13,58				
	San Sebastián	91,14	11,92				
	Santiago	86,16	13,58				
	Saylla	92,22	11,92				
	Wanchaq	92,37	11,92				
Bienestar psicológico	Ccorca	155,00	25,78	0,91	7	371	,497
	Cusco	160,63	26,34				
	Poroy	152,86	26,34				
	San Jerónimo	154,30	25,78				
	San Sebastián	156,37	26,34				
	Santiago	155,20	25,78				
	Saylla	161,13	26,34				
	Wanchaq	165,06	26,34				

Estos resultados indican que, en esta muestra, el distrito de residencia no representa un factor diferenciador significativo en los niveles de calidad de vida ni de bienestar psicológico de los jóvenes evaluados.

4.1.5 Análisis de Correlación entre la Calidad de Vida y las Dimensiones de Bienestar Psicológico

Para determinar la distribución de los datos, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para una muestra (K-S), con el fin de evaluar la normalidad de las variables de calidad de vida y bienestar psicológico. Los resultados se presentan en la *Tabla 20*.

Los valores de significancia (p) fueron inferiores a .05 en la mayoría de las variables, lo que indica que no siguen una distribución normal. La única excepción fue el puntaje global de bienestar psicológico ($p = .052$) que se encuentra justo en el umbral de aceptación, podría considerarse marginalmente normal. Por lo tanto, se optó por utilizar pruebas no paramétricas

(específicamente, correlaciones de Spearman) para el análisis inferencial, dado que la mayoría de las variables no cumplen con el supuesto de normalidad (George & Mallery, 2003).

Tabla 20

Resultados de la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov

Variable	Estadístico K-S	Valor p	Interpretación
Salud física (CV)	0,089	0,001	No normal
Salud psicológica (CV)	0,113	0,001	No normal
Relaciones sociales (CV)	0,145	0,001	No normal
Medio ambiente (CV)	0,081	0,001	No normal
Puntaje Global (CV)	0,065	0,002	No normal
Variable	Estadístico K-S	Valor p	Interpretación
Autoaceptación (BP)	0,081	0,001	No normal
Relaciones positivas (BP)	0,072	0,001	No normal
Autonomía (BP)	0,074	0,001	No normal
Dominio del entorno (BP)	0,128	0,001	No normal
Propósito en la vida (BP)	0,077	0,001	No normal
Crecimiento personal (BP)	0,080	0,001	No normal
Puntaje Global (BP)	0,049	0,052	Normal

4.1.5.1 Correlación: Calidad de Vida y Autoaceptación.

Se realizó un análisis de correlación de Spearman para examinar la relación entre la calidad de vida y la dimensión de autoaceptación del bienestar psicológico. Los resultados mostraron una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa, con un tamaño del efecto grande. Los resultados se detallan en la *Tabla 21*.

Tabla 21

Correlación entre calidad de vida y autoaceptación

Variables correlacionadas	Coefficiente de Spearman (ρ)	Valor (p)	Potencia estadística
Calidad de vida – Autoaceptación	0,709	< ,001	1,0

Esto indica que los jóvenes con mayor percepción de calidad de vida tienden también a presentar una actitud más positiva hacia sí mismos, aceptando tanto sus fortalezas como

sus limitaciones. Este hallazgo sugiere que la calidad de vida se asocia con una mayor tendencia a desarrollar una autoimagen saludable.

4.1.5.2 Correlación: Calidad de Vida y Relaciones Positivas.

El análisis de correlación de Spearman entre la calidad de vida y la dimensión de relaciones positivas del bienestar psicológico arrojó una correlación positiva moderada y significativa. Los resultados se detallan en la *Tabla 22*.

Tabla 22

Correlación entre calidad de vida y relaciones positivas

Variables correlacionadas	Coefficiente de Spearman (ρ)	Valor (p)	Potencia estadística
Calidad de vida – Relaciones positivas	0,551	< ,001	1,0

Este resultado indica que los jóvenes que perciben una mejor calidad de vida tienden a establecer vínculos sociales más cálidos, satisfactorios y de confianza. La calidad de vida, al incluir aspectos como el entorno social y el apoyo recibido, parece estar asociada con el desarrollo de relaciones interpersonales saludables, lo cual es fundamental para el bienestar psicológico.

4.1.5.3 Correlación: Calidad de Vida y Autonomía.

De acuerdo con el análisis de correlación de Spearman, se encontró una correlación positiva y significativa entre la calidad de vida y la dimensión de autonomía del bienestar psicológico, aunque de magnitud baja-moderada. Los resultados se detallan en la *Tabla 23*.

Tabla 23

Correlación entre calidad de vida y autonomía

Variables correlacionadas	Coefficiente de Spearman (ρ)	Valor (p)	Potencia estadística
Calidad de vida – Autonomía	0,495	< ,001	1,0

Este resultado sugiere que los jóvenes que perciben una mayor calidad de vida también tienden a mostrar mayor autodeterminación y capacidad para tomar decisiones independientes. Si bien la relación no es tan fuerte como en otras dimensiones, sigue siendo

relevante, ya que la autonomía es un componente esencial del funcionamiento psicológico saludable, especialmente en la etapa juvenil.

4.1.5.4 Correlación: Calidad de Vida y Dominio del Entorno.

El análisis de correlación de Spearman entre la calidad de vida y el dominio del entorno, que es una dimensión del bienestar psicológico, reveló una correlación positiva y significativa. Los resultados se detallan en la *Tabla 24*.

Tabla 24

Correlación entre calidad de vida y dominio del entorno

Variables correlacionadas	Coefficiente de Spearman (ρ)	Valor (p)	Potencia estadística
Calidad de vida – Dominio del entorno	0,582	< ,001	1,0

Este resultado indica que los jóvenes que perciben una mejor calidad de vida también manifiestan una mayor capacidad para gestionar eficazmente su entorno y adaptarse a las demandas del contexto. Esta dimensión, relacionada con el control y la competencia personal, se asocia a niveles más altos cuando las condiciones de vida son percibidas como favorables.

4.1.5.5 Correlación: Calidad de Vida y Propósito en la Vida.

En el análisis de correlación de Spearman se halló una correlación positiva moderada-alta y estadísticamente significativa entre la calidad de vida y el propósito de vida, dimensión del bienestar psicológico. Los resultados se muestran en la *Tabla 25*.

Tabla 25

Correlación entre calidad de vida y propósito en la vida

Variables correlacionadas	Coefficiente de Spearman (ρ)	Valor (p)	Potencia estadística
Calidad de vida – Propósito en la vida	0,633	< ,001	1,0

Este resultado sugiere que los jóvenes que perciben una vida más satisfactoria también tienden a tener metas claras y un sentido de dirección vital. Esta dimensión, vinculada al significado existencial, se asocia a niveles más altos cuando las condiciones de vida favorecen la proyección de los individuos hacia el futuro con esperanza y motivación.

4.1.5.6 Correlación: Calidad de Vida y Crecimiento Personal.

Finalmente, luego de realizar el análisis de correlación de Spearman, se observó una correlación positiva moderada-alta y significativa entre la calidad de vida y la dimensión crecimiento personal que conforma la variable bienestar psicológico. Los resultados se pueden observar en la *Tabla 26*.

Tabla 26

Correlación entre calidad de vida y crecimiento personal

Variables correlacionadas	Coefficiente de Spearman (ρ)	Valor (p)	Potencia estadística
Calidad de vida – Crecimiento personal	0,631	< ,001	1,0

Este hallazgo indica que los jóvenes que reportan una mejor calidad de vida también perciben un mayor desarrollo de su potencial y una evolución constante en sus capacidades personales. Esta dimensión se asocia positivamente con un entorno que fomenta el aprendizaje, la superación y la autorrealización.

4.2 Discusión

- El hallazgo principal de esta investigación es que existe una correlación positiva y significativa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico ($\rho = .73, p < .001$). Esto se alinea con la mayoría de los estudios revisados, aunque con una magnitud superior. Por ejemplo, a nivel nacional, Sivincha (2023), en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, reportó una correlación positiva pero baja ($\rho = .29$), mientras que Rojas (2023), en estudiantes de psicología, también en Lima, encontró una correlación moderada ($\rho = .377$). En contraste, Pimentel y Oseda (2021), en La Libertad, hallaron una correlación alta ($\rho = .878$), similar a este estudio.

Estas diferencias pueden estar relacionadas con el contexto. En Lima, los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés urbano y académico, lo que podría asociarse a una menor percepción de bienestar, incluso si sus condiciones materiales son relativamente favorables. En Cusco, aunque existen limitaciones estructurales (Comunidad en Marcha, 2024), los jóvenes pueden experimentar una percepción subjetiva más positiva de su vida, influida por factores culturales, comunitarios o de resiliencia.

Por otro lado, a nivel internacional, Luzuriaga (2021), en Ecuador, y Martínez-Rojas y Ruiz-Roa (2022) en Colombia, también reportaron asociaciones positivas entre ambas variables. En Bolivia, Julian y Buezo (2024) hallaron una correlación moderada, mientras que, en México, Bautista et al. (2024) observaron que la relación entre calidad de vida y bienestar psicológico varía según la región geográfica, siendo más alta en zonas urbanas con mayor acceso a servicios. En Chile, Lorca et al. (2024) encontraron niveles bajos de ambas variables en personas mayores durante el estallido social, lo que sugiere que factores contextuales como la inestabilidad política pueden estar relacionados con variaciones en esta relación.

Desde el enfoque de la OMS (1996), la calidad de vida es «la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones» (citado por Robles et al., 2016, p. 121). Ryff (1989) complementa esta visión al definir el bienestar psicológico como «la realización del verdadero potencial» del individuo, expresado en dimensiones como autoaceptación, autonomía, propósito de vida, entre otras (Tarragona, 2016). Entonces, la fuerte correlación hallada en este estudio sugiere que, en el contexto cusqueño, los jóvenes que perciben una vida satisfactoria también se asocian con un mayor bienestar psicológico, incluso en condiciones objetivas limitadas.

- El análisis descriptivo de las variables calidad de vida y bienestar psicológico en los jóvenes de Cusco revela un perfil general positivo, aunque con diferencias notables entre dimensiones. En calidad de vida, las puntuaciones más altas se observaron en salud física y relaciones sociales, mientras que la dimensión más baja fue salud psicológica. En contraste, el bienestar psicológico se ubicó en un nivel alto, destacando el crecimiento personal, el propósito en la vida y las relaciones positivas, aunque con niveles más bajos en autonomía y autoaceptación.

Este patrón sugiere que, aunque los jóvenes perciben condiciones materiales y sociales relativamente favorables, enfrentan desafíos emocionales que se relacionan con su salud psicológica inmediata. Sin embargo, mantienen un sentido de dirección, vínculos

significativos y una actitud de desarrollo, lo que se asocia con un bienestar psicológico elevado. Este perfil es coherente con estudios nacionales (Rojas, 2023; Sivincha, 2023) e internacionales (Lorcar et al., 2024; Bautista et al., 2024), que también reportan disociaciones entre el malestar emocional y el bienestar psicológico profundo. Desde los modelos de la OMS (1996) y Ryff (1989), esta diferencia se explica por la naturaleza multidimensional y complementaria de ambos constructos, donde el bienestar no se vincula exclusivamente al estado emocional, sino también del sentido, la autorrealización y la capacidad de adaptación.

- Los hallazgos del presente estudio permiten observar una situación que, si bien puede parecer contradictoria, ha sido ya encontrada en investigaciones previas. La presencia de niveles subjetivos de bienestar relativamente altos en contextos marcados por limitaciones estructurales. En el caso de Cusco, diversos informes han señalado la existencia de condiciones sociales desfavorables, como pobreza, desigualdad en el acceso a servicios básicos y escasa inversión en salud mental (Comunidad en Marcha, 2024). Sin embargo, los jóvenes evaluados reportaron niveles moderadamente altos de calidad de vida y elevados niveles de bienestar psicológico. Esta aparente contradicción puede interpretarse considerando la distinción entre condiciones objetivas y percepciones subjetivas del bienestar (OMS, 1996; Ryff, 1989; Urzúa y Caqueo, 2012). Estudios como los de Jiménez (2024) en Piura y Bautista et al. (2024) en México han evidenciado que, incluso en contextos adversos, las personas pueden mantener niveles subjetivos de bienestar relativamente altos, gracias a factores como la resiliencia, las redes de apoyo o la adaptación cultural. En este sentido los hallazgos del presente estudio refuerzan la importancia de considerar tanto los aspectos estructurales como las experiencias personales en el análisis del bienestar, reconociendo que este no está determinado exclusivamente por las condiciones materiales, sino también por cómo las personas interpretan y enfrentan su realidad.

- Los análisis no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en calidad de vida ni en bienestar psicológico. Este resultado coincide con estudios como el de Sivincha (2023), donde tampoco se encontraron diferencias por sexo. Desde una perspectiva teórica, Ryff (1989) sostiene que las dimensiones del bienestar psicológico pueden manifestarse de manera distinta según el género, pero no necesariamente con diferencias en nivel. Por ejemplo, las mujeres pueden puntuar más alto en relaciones positivas, mientras que los hombres en autonomía, pero el bienestar psicológico global puede ser equivalente. La ausencia de diferencias en este estudio sugiere que, en el contexto cusqueño, ambos grupos enfrentan desafíos y recursos similares en su entorno social.

- Se encontraron diferencias significativas en bienestar psicológico según el grupo etario. Los jóvenes de 25 a 29 años reportaron mayores niveles de bienestar que los de 20 a 24 años. No se hallaron diferencias significativas en calidad de vida.
 Este hallazgo es coherente con estudios como el de Bautista et al. (2024), quienes observaron que el bienestar psicológico tiende a presentarse en niveles más altos con la edad, posiblemente asociado a una mayor madurez emocional, estabilidad personal y claridad en los objetivos vitales. Ryff (1989) también plantea que el bienestar psicológico se desarrolla a lo largo del ciclo vital, y que dimensiones como el propósito en la vida y la autoaceptación tienden a mostrar mayores niveles de consolidación con la edad. En el contexto cusqueño, los jóvenes mayores pueden haber alcanzado hitos importantes como empleo, independencia o relaciones estables, lo que se asocia con una percepción fortalecida de bienestar. En cambio, los más jóvenes pueden encontrarse en una etapa de transición e incertidumbre, lo que se relaciona con su estabilidad emocional.

- No se encontraron diferencias significativas en calidad de vida ni en bienestar psicológico entre los ocho distritos evaluados. Aunque hubo variaciones en las medias (por ejemplo, Wanchaq reportó niveles más altos), estas no fueron estadísticamente significativas.
 Este resultado sugiere una relativa homogeneidad en la percepción de bienestar entre los jóvenes cusqueños, independientemente del distrito. Desde el enfoque de la OMS (1996),

el entorno físico y social se asocia con la calidad de vida, pero también lo hacen las percepciones individuales. Como señalan Urzúa y Caqueo, «la calidad de vida es una construcción subjetiva que puede mantenerse incluso en contextos adversos» (p. 63). Así que, aunque existan diferencias objetivas entre distritos (acceso a servicios, seguridad, etc.) los jóvenes pueden experimentar niveles similares de bienestar si disponen con recursos personales y sociales que contribuyan a mitigar esas diferencias.

- En cuanto a la relación entre calidad de vida y autoaceptación, también se encontró una correlación positiva fuerte y significativa, en un grado alto ($\rho = .709, p < .001$). Este resultado se condice con lo encontrado en otras investigaciones, aunque supera en grado los hallazgos de Rojas (2023) ($\rho = .441$) y Sivincha (2023) ($\rho = .340$), y contrasta con el estudio de Huachaca y Solorzano (2023) en pacientes oncológicos ($\rho = .218$), donde la enfermedad puede relacionarse negativamente con percepción del yo. En el ámbito internacional, Julian y Buezo (2024) también reportaron una correlación significativa entre estas variables, mientras que Bautista et al. (2024) observaron que la autopercepción era más alta en regiones con mayor calidad de vida percibida.

Ryff (1989) define la autoaceptación como «tener una actitud positiva hacia uno mismo, incluyendo la aceptación de múltiples aspectos del yo, tanto positivos como negativos» (citado por Tarragona, 2016, p. 20). En contextos como el cusqueño, donde la identidad cultural y comunitaria es fuerte, los jóvenes pueden asociar una autoimagen más integrada con una mayor autoaceptación. Asimismo, Ardila (2003) señala que la calidad de vida incluye componentes subjetivos como la expresión emocional y la seguridad percibida, que son clave en la construcción de una identidad positiva.

- La correlación entre calidad de vida y relaciones positivas fue significativa, positiva y en un grado moderado ($\rho = .551, p < .001$) fue superior a la reportada por Sivincha (2023) ($\rho = .220$) y Rojas (2023) ($\rho = .256$), pero más bajo que a la de Pimentel y Oseda (2021) ($\rho = .737$), con diferencias, pero todos hallaron correlación positiva. Esta diferencia puede estar vinculada al tipo de vínculos sociales predominantes en cada

contexto. En provincias del Perú (como Cusco y La Libertad), los lazos familiares y comunitarios suelen ser más estrechos que en la capital, lo que puede asociarse con niveles más altos en esta dimensión del bienestar psicológico. Del mismo modo, internacionalmente, Julian y Buezo (2024) encontraron una relación significativa en su estudio en Bolivia. Mientras que, en Colombia, Martínez-Rojas y Ruiz-Roa (2022) observaron que las relaciones interpersonales estaban fuertemente relacionadas con la percepción de calidad de vida.

Ryff (1989) plantea que las relaciones positivas son esenciales para el bienestar, ya que se asocian con la presencia de apoyo, afecto y sentido de pertenencia. La OMS (1996) también incluye las relaciones sociales como una dimensión clave de la calidad de vida. Como señalan Urzúa y Caqueo, «la calidad de vida se construye también desde la percepción de vínculos significativos» (2012, p. 63), lo que refuerza la importancia de esta dimensión en contextos donde la comunidad tiene un rol central.

- La correlación entre la calidad de vida y la autonomía también fue positiva y significativa, con lo encontrado por otros investigadores. Aunque baja-moderada ($\rho = .495, p < .001$), fue superior a la hallada por Sivincha (2023) ($\rho = .160$) y Rojas (2023) ($\rho = .249$). En cambio, Pimentel y Oseda (2021) reportaron una correlación alta ($\rho = .737$). A nivel internacional, en México, Bautista et al. (2024) encontraron que la autonomía era más alta en regiones con mayor acceso a servicios y oportunidades, lo que sugiere que el contexto se relaciona directamente con esta dimensión.

Ryff (1989) define la autonomía como «la capacidad de autodeterminación, independencia y resistencia a las presiones sociales» (citado por Tarragona, 2016, p. 21). Además, una calidad de vida que fomenta la autodeterminación (por ejemplo, a través del acceso a educación, empleo o participación comunitaria) puede estar relacionada con una mayor autonomía, como lo plantea la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan, citada por Tarragona (2016).

- La correlación entre la calidad de vida y el dominio del entorno fue positiva y significativa, en un grado moderado ($\rho = .582, p < .001$) y fue de grado similar a lo encontrado por

Sivinchá (2023) ($\rho = .420$) y Rojas (2023) ($\rho = .341$), pero menor que la de Pimentel y Oseda (2021) ($\rho = .741$). Sin embargo, Huachaca y Solorzano (2023) reportaron la correlación más baja ($\rho = .244$), lo que puede estar relacionado con las limitaciones que presentan los pacientes oncológicos para gestionar su entorno. Por otro lado, en Chile, Lorca et al. (2024) observaron que esta dimensión se relacionó con el contexto de crisis social, lo que se asoció con una menor percepción de control sobre el entorno.

Ryff (1989) define esta dimensión como «la capacidad de gestionar eficazmente la vida y el mundo que le rodea» (citado por Tarragona, 2016, p. 21). En Cusco, donde el acceso a servicios puede ser desigual, los jóvenes que perciben mayor control sobre su entorno (por ejemplo, mediante redes de apoyo o habilidades de afrontamiento) reportan mayor bienestar. La OMS (1996) también destaca que el entorno físico y social se relaciona directamente con la percepción de calidad de vida, lo que subraya esta asociación.

- La correlación entre calidad de vida y propósito en la vida fue significativa y directa con un grado moderado-alto ($\rho = .633, p < .001$). Superior a la de Sivinchá (2023) ($\rho = .310$) y Rojas (2023) ($\rho = .447$) y más baja que la de Pimentel y Oseda (2021) ($\rho = .841$). En contraste, Huachaca y Solorzano (2023) encontraron correlación más baja ($\rho = .225$), posiblemente debido a la incertidumbre vital que experimentan las personas con cáncer. Asimismo, en México, Bautista et al. (2024) encontraron que el propósito vital era más fuerte en regiones con mayor calidad de vida percibida, mientras que, en Chile, Lorca et al. (2024) observaron una disminución de esta dimensión durante el estallido social.

Ryff (1989) define el propósito de vida como «tener metas, un sentido de dirección y una sensación de significado en la vida» (citado por Tarragona, 2016, p. 21). En el contexto cusqueño, los jóvenes que perciben oportunidades de desarrollo (educativo, laboral o comunitario) tienden a asociar esto con un proyecto de vida más sólido, lo que se vincula con un fortalecimiento de esta dimensión.

- La correlación entre calidad de vida y crecimiento personal fue significativa, directa y con un grado moderado-alto. Este hallazgo es coherente con lo encontrado por otros

investigadores, aunque con algunas variaciones en grados de correlación: Sivincha (2023) ($\rho = .100$), Rojas (2023) ($\rho = .280$) y Pimentel y Oseda (2021) ($\rho = .770$).

Ryff (1989) define el crecimiento personal como «una sensación de desarrollo continuo, apertura a nuevas experiencias y realización del potencial propio» (citado por Tarragona, 2016, p. 21). En Cusco, los jóvenes que perciben una vida significativa, con oportunidades de aprendizaje y superación, reportan mayor bienestar. La OMS (1996) reconoce que el acceso a educación, cultura y recreación se consideran componentes esenciales de la calidad de vida, lo que subraya esta asociación.

Conclusiones

Conclusiones

- Se acepta la hipótesis alternativa general, al demostrarse una correlación positiva y significativa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en los jóvenes de Cusco. Este hallazgo, de magnitud alta, supera a la mayoría de los estudios nacionales e internacionales revisados, y evidencia que una percepción satisfactoria de la vida se asocia con un mayor desarrollo psicológico.
- Se concluye que los jóvenes de Cusco presentan una calidad de vida y un bienestar psicológico positivos, aunque con diferencias entre dimensiones. Se evidenció que, pese a una baja percepción en salud psicológica, los niveles altos en crecimiento personal, propósito en la vida y relaciones positivas se asocian con un bienestar psicológico elevado.
- Se concluye que, a pesar de las condiciones estructurales desfavorables en la provincia de Cusco, los jóvenes evaluados reportaron niveles moderadamente altos de calidad de vida y elevados niveles de bienestar psicológico. Este hallazgo respalda la idea de que el bienestar no se vincula exclusivamente de factores materiales, sino también de percepciones subjetivas, resiliencia y redes de apoyo.
- Se concluye que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en los niveles de calidad de vida ni de bienestar psicológico en los jóvenes de Cusco. Este hallazgo sugiere que ambos grupos enfrentan condiciones y recursos similares en su entorno social.
- Se concluye que existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según el grupo etario, siendo más alto en los jóvenes de 25 a 29 años en comparación con los de 20 a 24 años. No se encontraron diferencias significativas en calidad de vida entre los grupos.
- Se concluye que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de calidad de vida ni de bienestar psicológico entre los jóvenes de los distritos de la provincia de Cusco. Este hallazgo sugiere una percepción homogénea del bienestar juvenil a nivel distrital.

- Se acepta la hipótesis específica al encontrarse una correlación positiva fuerte y significativa entre la calidad de vida y la autoaceptación en los jóvenes de Cusco. Este resultado, superior al reportado en estudios previos, evidencia que una percepción favorable de la vida se asocia con un mayor desarrollo de una actitud positiva hacia uno mismo.
- Se acepta la hipótesis específica al encontrarse una correlación positiva y significativa entre la calidad de vida y las relaciones positivas en los jóvenes de Cusco. Este resultado confirma que una mejor percepción de la calidad de vida se asocia en vínculos sociales más satisfactorios.
- Se acepta la hipótesis específica al encontrarse una correlación positiva y significativa entre la calidad de vida y la autonomía en los jóvenes de Cusco. Aunque de magnitud baja-moderada, este resultado confirma que una mejor calidad de vida se asocia con la autodeterminación y la independencia personal.
- Se acepta la hipótesis específica al encontrarse una correlación positiva y significativa entre la calidad de vida y el dominio del entorno en los jóvenes de Cusco. Este resultado confirma que una mejor percepción de calidad de vida se asocia con una mayor capacidad para gestionar eficazmente el entorno personal y social.
- Se acepta la hipótesis específica al encontrarse una correlación positiva y significativa entre la calidad de vida y el propósito en la vida en los jóvenes de Cusco. Este resultado confirma que una percepción favorable de la calidad de vida se asocia con una mayor claridad de metas y sentido de dirección vital.
- Se acepta la hipótesis específica al encontrarse una correlación positiva y significativa entre la calidad de vida y el crecimiento personal de los jóvenes de Cusco. Este resultado confirma que una vida percibida como significativa y con oportunidades de aprendizaje se asocia con el desarrollo continuo del potencial individual.

Fortalezas del Estudio

- Una de las principales fortalezas del estudio ha sido el empleo de instrumentos validados y adaptados para la población peruana, lo que garantiza la confiabilidad de los resultados.

Además, la aplicación de un diseño metodológico riguroso ha permitido obtener evidencia empírica sólida sobre la correlación entre calidad de vida y bienestar psicológico en jóvenes de Cusco.

- La representatividad de la muestra ha sido garantizada mediante un muestreo polietápico y un ajuste estadístico por ponderación, lo que fortalece la validez de los hallazgos y reduce el riesgo de sesgo en la selección de participantes.
- La recopilación de datos mayoritariamente presencial ha permitido una mejor supervisión del proceso de aplicación de los cuestionarios, asegurando la comprensión de los reactivos por parte de los participantes y reduciendo la tasa de respuestas erróneas o incompletas.
- La investigación aporta datos novedosos sobre la relación entre calidad de vida y bienestar psicológico en el contexto cusqueño, complementando el conocimiento existente a nivel nacional e internacional y contribuyendo a la generación de evidencia para futuras investigaciones.
- La aplicación de análisis estadísticos robustos ha permitido obtener resultados precisos y significativos, fortaleciendo la confianza en las conclusiones del estudio y en su posible aplicación práctica en el diseño de políticas públicas y estrategias de intervención.

Limitaciones del Estudio

- Se reconoce como limitación del estudio el hecho de que su diseño transversal impide establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas. Esto significa que, aunque se ha encontrado una fuerte correlación entre la calidad de vida y bienestar psicológico, no se puede determinar si una variable causa la otra.
- La selección de la muestra, aunque representativa, podría no reflejar por completo la diversidad de contextos que viven los jóvenes en Cusco, lo que sugiere la necesidad de estudios con enfoques más específicos.
- Aunque la recolección de datos se realizó presencialmente, la mayoría de los participantes fueron jóvenes universitarios, lo que podría haber generado un sesgo en los resultados. Es posible que estudiantes universitarios tengan percepciones distintas sobre calidad de

vida y bienestar psicológico en comparación con jóvenes de otros sectores, como aquellos que no trabajan ni estudian.

- La participación voluntaria de los jóvenes ha permitido obtener datos valiosos sobre su percepción de calidad de vida y bienestar psicológico, pero el uso de autoinformes puede estar influenciado por sesgos de deseabilidad social. Es recomendable que futuras investigaciones consideren la inclusión de medidas complementarias, como evaluaciones clínicas o entrevistas estructuradas, para contrastar los resultados obtenidos.
- El estudio ha confirmado la importancia de la calidad de vida como un factor determinante del bienestar psicológico en los jóvenes, lo que puede orientar acciones concretas en favor de esta población. No obstante, se requiere una mayor explicación sobre los mecanismos específicos que explican esta relación, con el fin de informar el diseño de intervenciones más precisas y su adaptación a las necesidades reales de los jóvenes cusqueños.

Relevancia Práctica y Social

- Este estudio aporta evidencia científica útil para la formulación de políticas públicas orientadas a mejorar el bienestar psicológico y la calidad de vida de los jóvenes cusqueños. Los hallazgos pueden servir como base al desarrollo de estrategias de prevención e intervención en salud mental, fomentando acciones más integrales que consideren tanto factores individuales como ambientales.
- En el ámbito social, los resultados refuerzan la importancia de generar entornos que fomenten el bienestar de los jóvenes, considerando dimensiones clave como salud psicológica, autoaceptación y propósito en la vida. Esto implica la necesidad de fortalecer redes comunitarias y espacios de apoyo que permitan a los jóvenes desarrollar un sentido de pertenencia y estabilidad emocional.
- La identificación de una fuerte correlación entre calidad de vida y bienestar psicológico destaca la relevancia de intervenciones en el entorno social y económico. Garantizar el acceso a oportunidades educativas, laborales y recreativas puede asociarse significativamente con una mejor percepción de calidad de vida y, en consecuencia, con un mayor bienestar psicológico en esta población.

- La metodología utilizada en este estudio, basada en un muestreo polietápico y la ponderación estadística, establece un precedente para futuras investigaciones en contextos similares. La generación de datos representativos y bien estructurados favorece la toma de decisiones fundamentadas en evidencia empírica, lo que puede contribuir a la aplicación de medidas efectivas en beneficio de la juventud cusqueña.
- Finalmente, este estudio resalta la necesidad de abordar el bienestar psicológico desde una perspectiva integral, considerando no solo el acceso a servicios de salud mental, sino también el desarrollo de estrategias que impulsen la resiliencia, la autoaceptación y la autonomía de los jóvenes. La implementación de programas de orientación vocacional, asesoramiento psicológico y espacios de participación juvenil puede ser fundamental para apoyar el bienestar de esta población.

Recomendaciones

- Se recomienda que instituciones educativas de Cusco como universidades e institutos superiores, junto con organismos estatales de juventud y educación, tales como la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU) y las oficinas pertinentes de la Gerencia Regional de Educación, implementen programas integrados de talleres y cursos específicos, para fomentar el funcionamiento psicológico óptimo y el desarrollo integral de los jóvenes, abordando directamente la autopercepción, la autonomía y el propósito en la vida, dimensiones que demostraron una fuerte relación significativa con su calidad de vida. Estos programas deben estar centrados en el fortalecimiento de la autoaceptación (que implica cultivar una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo tanto las virtudes como los defectos personales), la autonomía (a través del desarrollo de habilidades para la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la capacidad de resistir presiones sociales), y el propósito de vida (mediante actividades que ayuden a clarificar valores, estableces objetivos a corto y largo plazo, y conectar las acciones individuales con un sentido más profundo de significado y dirección). Esto aprovechando tanto las sesiones presenciales en entornos educativos como las plataformas digitales, utilizando metodologías accesibles y participativas que promuevan la reflexión personal, el desarrollo de habilidades y la creación de redes de apoyo entre pares.
- Se recomienda a las oficinas correspondientes de la Municipalidad de Cusco y del Gobierno Regional de Cusco (despachos de educación, salud y trabajo) prioricen el desarrollo e implementación de políticas públicas y programas de intervención específicos con enfoques centrales en el acceso a servicios de salud mental, empleo digno y oportunidades educativas y recreativas, priorizando la salud psicológica (dimensión de la calidad de vida que mostró una percepción medio-baja en los jóvenes evaluados) y el fortalecimiento del bienestar psicológico en los grupos de edad más jóvenes (18-24 años), dado que el estudio reveló que el bienestar psicológico tiende a incrementarse con la edad en el rango juvenil. Estas políticas deben ser integrales y participativas, incluyendo programas de orientación vocacional, asesoramiento psicológico y la creación de espacios

de participación juvenil, con el fin de promover un estado de bienestar donde los jóvenes puedan desarrollar sus habilidades, afrontar el estrés y contribuir activamente a su comunidad.

- Se recomienda a futuros investigadores y a la comunidad científica que profundicen en la comprensión de los mecanismos causales detrás de la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico. Esto es importante porque, si bien el estudio confirmó una fuerte correlación positiva y significativa entre ambas variables, su diseño transversal impide establecer relaciones de causalidad. Una exploración más profunda es crucial para entender cómo los jóvenes cusqueños interpretan su calidad de vida y qué elementos consideran esenciales para su bienestar, especialmente partiendo de la aparente contradicción entre la percepción de bienestar y las limitaciones estructurales observadas en la región de Cusco. Para lograr esto, se recomienda incorporar metodologías mixtas que complementen el enfoque cuantitativo con análisis cualitativos, como la exploración de experiencias subjetivas a través de entrevistas y grupos focales, lo que permitirá enriquecer la comprensión sobre la dinámica de estos constructos en un contexto local.
- Se recomienda a futuros investigadores y a la comunidad científica que diversifiquen la procedencia de los participantes en los estudios sobre la juventud cusqueña. Esto implica ir más allá de los entornos universitarios y abarcar a jóvenes de distintos contextos sociales y económicos, con la necesidad de minimizar el posible sesgo académico y asegurar una representatividad más robusta de la población juvenil, aspecto que se ha identificado como limitación en este estudio. Para ello, se sugiere la implementación de estrategias de muestreo y reclutamiento que incluyan una variedad de espacios como centros comunitarios, organizaciones juveniles no académicas, espacios laborales y recreativos, manteniendo siempre que sea posible la aplicación de métodos de recolección adaptados a cada contexto, para potenciar la validez ecológica y la riqueza de los hallazgos.
- Se recomienda la realización de estudios longitudinales para observar la evolución de la relación entre la calidad de vida y bienestar psicológico a lo largo del tiempo. Esto

posibilitará la identificación de patrones de cambio y el análisis de las repercusiones de posibles intervenciones diseñadas con base en los hallazgos de esta investigación.

Referencias

- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.
- Argibay, J. C. (2009). Muestra en Investigación Cuantitativa. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 13(1), 13-29.
- Arias, J. C. (2020). Plantear y formular un problema de investigación: Un ejercicio de razonamiento. *Revista Lasallista de Investigación*, 17(1), 301-313.
<https://doi.org/10.22507/rli.v17n1a4>
- Arroyo, L. J. (2023). *Calidad de vida asociado a las enfermedades degenerativas de pacientes atendidos en la Micro red Maritza Campos Díaz – Zamacola, Arequipa* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Huancavelica].
<https://hdl.handle.net/20.500.14597/5732>
- Avolio, B., Del Carpio, L., Marquina, P. S., & Fajardo, V. (2023). *Resultados del Índice del Progreso Social del Perú 2023*. Pontificia Universidad Católica del Perú. CENTRUM.
<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/196479>
- Babativa, C. (2017). *Investigación cuantitativa*. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Barragán, A. R. (2020). Modelos integrativos y constructos relacionados del bienestar emocional, psicológico y social. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 22(1), Article 1.
- Bautista, L. M. (2017). La calidad de vida como concepto. *Revista Ciencia y Cuidado*, 14(1), 5. <https://doi.org/10.22463/17949831.803>
- Bautista, M. L., González Celis, A. L. M., Reyes, K., & Guillén, C. (2024). Calidad de vida y bienestar psicológico en personas adultas mayores en función de su residencia geográfica en México: Quality of life and psychological well-being in older adults based on their geographic residence in Mexico. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(6), Article 6. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3009>
- Benítez, I. (2016). La Evaluación de la Calidad de Vida: Retos Metodológicos prese. *Papeles del Psicólogo*, 37(1), 69-73.

- Blanco, M. (2024). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Andina del Cusco]. <https://repositorio.uandina.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/383d0ae5-d2f7-4750-a309-c52fa4bef285/content>
- Castillo, X. P., & Loayza, M. (2023). *Calidad de vida y resiliencia en trabajadores del servicio de limpieza pública de la municipalidad provincial del Cusco—2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2573/1/CASTILLO%20APARICIO%20XIMENA%20PRINS%20-%20LOAYZA%20CHAPARRO%20MAYARA.pdf>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.
- Castro, A. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudaemónico. Un estudio en población argentina. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(31), 37-57.
- Cochachin, S. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff para adultos. Distrito de Puente Piedra, Lima, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61891/Cochachin_VSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Comunidad en Marcha. (2024). *Índice de Bienestar Regional 2024*. <https://comunidadenmarcha.org/wp-content/uploads/2024/10/IBR2024.pdf>
- Cutipa, L. M., & Zamora, K. J. (2020). *Adaptación y traducción del cuestionario WHOQOL - BREF de calidad de vida en adultos de la Sierra Peruana* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50917>

- De Schutter, O. (2024). *La economía del agotamiento: Pobreza y salud mental* (No. A/79/162). Organización de Naciones Unidas (ONU).
<https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n24/210/42/pdf/n2421042.pdf>
- Díaz, D., Blanco, A., & Durán, M. (2011). La estructura del bienestar: El encuentro empírico de tres tradiciones. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 357-372.
<https://doi.org/10.1174/021347411797361266>
- Figueroa, S., & Torres, J. C. (2024). *Resiliencia y calidad de vida en ambulantes rurales y urbanos del mercado mayorista Huancaro durante la pandemia covid-19, Cusco, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco].
https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8848/253T20240347_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference. 11.0 Update* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Gómez Degraives, Á., & Gómez Marquina, K. (2019). *Muestreo Estadístico para Docentes y Estudiantes* (Primera edición).
https://tauniversity.org/sites/default/files/ebook_muestreo_estadistico_para_docentes_y_estudiantes._dr._angel_gomez_degraves_y_prof._karine_gomez_marquina.pdf
- Grupo de la OMS sobre la calidad de vida. (1996). ¿Qué calidad de vida? *Foro mundial de la salud 1996*, 17(4), 385-387.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). McGraw Hill Education.
- Huachaca, M. R., & Solorzano, L. F. (2023). *Calidad de vida y bienestar psicológico en pacientes oncológicos del Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas, Concepción—2023* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes].
https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6380/T037_72010676-60379994_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Instituto de Opinión Pública. (2018). *Las edades de la vida según los peruanos* (Informe técnico No. 149; Boletín Estado de la Opinión Pública). Pontificia Universidad Católica

del Perú. <https://repositorio.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c10af5a6-514a-4807-a1fd-65bde9d16fc8/content>

Jiménez, L. (2024). *Calidad de vida y bienestar psicológico en una comunidad campesina de Piura* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/35951/REP_LEYDY.JIMENEZ_CALIDAD.DE.VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Julian, B. M., & Buezo, R. (2024). Calidad de vida y bienestar psicológico en padres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista del Centro de desarrollo neurológico Comunica en la ciudad de Cochabamba—Bolivia. *Alternancia - Revista de Educación e Investigación*, 6(11), Article 11. <https://doi.org/10.37260/alternancia.v6n11.5>

La República. (2025, enero 20). *La República*. <https://larepublica.pe/economia/2025/01/20/jovenes-son-los-mas-afectados-por-la-pobreza-laboral-segun-la-oit-hnews-486058>

Lechuga, B. N., & Tapia, M. B. (2024). *Regulación emocional y calidad de vida en adolescentes varones de una institución educativa privada de la ciudad de Cusco, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Andina del Cusco]. <https://repositorio.uandina.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e82b4d99-ea1b-4e57-93d9-a78b38c6e3b2/content>

Ley N° 28369 (2007). https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/ley_28369_del_trabajo_del_psicologo_y_su_reglamento.pdf

Lopera, V. (2019). *Rehabilitación sostenible del hábitat residencial: Alternativa de habitabilidad y calidad de vida para habitantes de viviendas informales* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/77090>

López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa* (1ra ed.). Universitat Autònoma de Barcelona.

- Lorca, M., Araya, E., Martínez, S., & Monrroy, M. (2024). Calidad de vida y bienestar psicológico en personas mayores no institucionalizadas durante el período de estallido social de 2019 en Chile. *Salud Uninorte*, 40(02), 401-415. <https://doi.org/10.14482/sun.40.02.159.951>
- Luzuriaga, V. A. (2021). *Bienestar psicológico y calidad de vida en personas que practican el yoga en la ciudad de Azogues* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10788>
- Martínez-Rojas, S. M., & Ruiz-Roa, S. L. (2022). Relación entre bienestar psicológico y la percepción de calidad de vida en pacientes en hemodiálisis. *Enfermería Nefrológica*, 25(3), Article 3. <https://doi.org/10.37551/52254-28842022023>
- Meneses, M. V., Ruiz, S., & Sepúlveda, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico* [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14523/1/MenesesMaria_2016_RevisionPrincipalesTeorias.pdf?ssp=1&darkschemeovr=1&setlang=es-XL&safesearch=moderate
- MINSA. (2025a). *Repositorio Único Nacional de Información en Salud—REUNIS*. <https://www.minsa.gob.pe/reunis/?op=1&niv=5&tbl=1>
- MINSA. (2025b). *Sala Situacional de Problemas de Salud Mental Priorizados* [Software]. https://app7.dge.gob.pe/maps/sala_salud_mental/
- O'Boyle, C. (1994). The Schedule for the evaluation of individual Quality of life (SEIQoL). *International Journal of Mental Health*, 23, 3-23.
- Organización Mundial de la Salud. (1996). *WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version*. <https://iris.who.int/handle/10665/63529>
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La Psicología Positiva: Magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 183-201.
- Pimentel, M. D., & Oseda, D. (2021). Calidad de vida en el bienestar psicológico en estudiantes de dos institutos tecnológicos públicos del departamento de La Libertad-

2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), Article 4.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.685
- Quintana, A. (2008). Planteamiento del problema: Errores de la lectura superficial de libros de texto de metodología. *Revista de investigación en psicología*, 11(1), 239-253.
- Ramírez, A. A., Malo, A., Martínez, P. C., Montánchez, M. L., Torracchi, E., & González, F. M. (2020). Origen, evolución e investigaciones sobre la Calidad de Vida: Revisión Sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 39(8), 954-962. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4543649>
- Robles, A. I., Rubio, B., De la Rosa, E. V., & Nava, A. H. (2016). Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. *El Residente*, 11(3), 120-125.
- Rojas, F. (2023). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa el Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú].
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2986/Rojas%20Loayza%2c%20Florentina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 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.
- Salas, C., & Garzón, M. (2013). La noción de calidad de vida y su medición (The concept of quality of life and measurement)(A noção de qualidade de vida e sua medição). *CES Salud Pública*, 4(1), Article 1.
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2024). *Plataforma Dato Joven*.
<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiMjk1YmI4NzYtYmRmZi00ZDVmLTg3ZjgtYzc5ZDdlNzQ4ZWJmIiwidCI6IjE3OWJkZGE4LWQ5NjQtNDNmZi1hZDNIiTY3NDE4NmEyZmEyOCIsImMiOiR9>
- SENAJU. (2019). *Informe Nacional de las Juventudes en el Perú 2018-2019*.

- Sivincha, H. R. (2023). *Calidad de vida y bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/65c74f58-9cf0-4807-aec0-5cd61f995f7f/content>
- Supo, J. (Director). (2012, marzo 16). *Población y muestra | Metodología de la investigación científica* [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=dOnHe83CF68>
- Tarragona, M. (2016). *El Estudio Científico del Bienestar Psicológico*. En J. C. Gaxiola y J. Palomar (Coords.), *El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica* (pp. 11-30) (1ra ed.). Qartuppi. <https://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>
- Tiedemann Global, & Social Progress Imperative. (2025). *2025 AITi Global Social Progress Index*. https://cdn.prod.website-files.com/6650cb66e461b93f1a906cf2/67bfb2f98d970886cd20224a_2025%20AITi%20Global%20Social%20Progress%20Index-%20report.pdf
- Urzúa, A., & Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
- Valdivieso, L. (2021). *Notas de Técnicas de Muestreo*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Departamento Académico de Ciencias. <https://departamento.pucp.edu.pe/ciencias/investigaciones-y-publicaciones/publicaciones-del-departamento/?q=0>
- Valverde, B. (2022). *Riesgos psicosociales y bienestar psicológico en trabajadores de una cadena de supermercados de Cusco, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12949/12/IV_FHU_501_TE_Calcina_Soto_2022.pdf
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433022424.pdf>

- Velasque, Y. A. (2023). *Sentido de la vida y resiliencia sobre el bienestar psicológico en adultos mayores de un centro del adulto mayor, Cusco, 2023* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/129773/Velasque_PYA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Verdugo, M. Á., Shalock, R., Arias, B., Gómez, L., & Jordán de Urríes, B. (2013). *Calidad de Vida. En M. A. Verdugo y R. L. Shalock (Coords.) Discapacidad e Inclusión*. Amaru.
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.
- Villaverde, J. L. (2020). *Calidad de vida y bienestar psicológico en socios líderes del programa banquitos cooperativos solidarios en una entidad cooperativa en Huancayo* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/659/1/VILLAVERDE%20PEREZ%20JERSON%20LIDER.pdf>
- Zamora, H. P. (2022). La psoriasis y la calidad de vida del paciente en Iquitos, Perú. *Revista Criterio*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.62319/criterio.v.2i2.7>

8. Anexos

Anexo 1: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN

El presente estudio se titula «Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025» y es conducido por Bruno Ramírez Gamarra, bachiller en Psicología por la Universidad Continental.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo de esta investigación es establecer la relación entre la calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025.

DELIMITACIÓN DE LA POBLACIÓN

La población objetivo a estudiar tiene las siguientes características:

- Personas que tengan entre 18 y 29 años.
- Personas que vivan en alguno de los 8 distritos (Ccorca, Cusco, Poroy, San Jerónimo, San Sebastián, Santiago, Saylla, Wanchaq) de la provincia de Cusco.

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Si decide participar en esta investigación, se le solicitará que responda dos cuestionarios en línea:

- Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF): que evalúa su percepción sobre su salud física, psicológica, relaciones sociales y medio ambiente.
- Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff: que evalúa aspectos relacionados con su autopercepción, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Completar los cuestionarios tomará aproximadamente 20 minutos.

RIESGOS Y BENEFICIOS

Su participación en esta investigación no implica riesgos para usted. Su contribución ayudará a obtener información relevante sobre la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico. Los resultados de este estudio podrán ser utilizados para el desarrollo de políticas públicas y programas de intervención en salud mental.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA Y DERECHO A RETIRARSE

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de decidir si desea participar o no, y puede retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto afecte sus derechos. Su posible decisión de no participar no tendrá ninguna consecuencia negativa para usted.

CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN

La información que usted proporcione será tratada de manera anónima y confidencial. No se le solicitará datos personales por los que se le pueda identificar. Los datos serán codificados

y almacenados de forma segura. Los resultados de la investigación serán presentados de forma grupal, sin revelar información individual.

TRATAMIENTO DE DATOS

Los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de esta investigación. La información será almacenada en una base de datos segura y utilizada para el análisis estadístico. No se compartirá su información personal con terceros.

SOBRE LOS RESULTADOS

Cuando la investigación haya concluido, solo si usted lo desea, se le hará llegar un informe de los resultados obtenidos, para lo cual brindará un correo electrónico al final de este formulario. Este solo será utilizado para remitirle el informe final y no será compartido con terceros por ningún motivo. En caso no lo desee, no tendrá ninguna consecuencia negativa para usted ni para su participación en la investigación.

CONTACTO

Si tiene alguna pregunta o necesita alguna aclaración sobre el estudio, puede contactar al investigador a sus correos electrónicos: brunoramgam@gmail.com o 72969640@continental.edu.pe

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Al hacer *click* en “Acepto”, usted declara que:

- Ha leído y entendido la información proporcionada líneas arriba.
- Tiene entre 18 y 29 años.
- Vive en alguno de los 8 distritos de la provincia de Cusco.
- Participa voluntariamente en este estudio.
- Está de acuerdo con responder los cuestionarios en línea.
- Es consciente de su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.
- Entiende que sus datos serán tratados de forma anónima y confidencial y solo para los fines de este estudio.
- Sabe que puede contactar al investigador en caso de que tenga preguntas o necesite alguna aclaración sobre el estudio.

Anexo 2: Datos Sociodemográficos

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Antes de empezar con los cuestionarios, por favor, conteste unas preguntas generales sobre usted.

Sexo

- Masculino
- Femenino

Edad

- 18-19 años
- 20-24 años
- 25-29 años
- Otra

Distrito de residencia

- Ccorca
- Cusco
- Poroy San Jerónimo
- San Sebastián
- Santiago
- Saylla
- Wanchaq
- Otro

Estado civil

- Soltero
- En pareja
- Conviviente
- Casado
- Divorciado
- Viudo

Nivel educativo alcanzado

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Superior trunco
- Superior en curso
- Superior completo

Ocupación principal

- Estudiante
- Trabajador independiente
- Trabajador dependiente
- Desempleado
- Otra

Anexo 3: Cuestionario WHOQOL-BREF

INSTRUCCIONES

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud física y otras áreas de su vida. Por favor, conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, esta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza. Recuerde que cualquier respuesta es válida, lo importante es que represente su opinión.

Tenga presente su modo de vivir, sus expectativas, sus placeres y sus preocupaciones.

Piense en su vida DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS.

1. ¿Cómo calificaría su vida?

- Muy mala
- Mala
- Ni mala ni buena
- Buena
- Muy buena

2. ¿Cuán satisfecho está con su salud?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

3. ¿Hasta qué punto siente que el dolor físico le impide hacer lo que necesita hacer?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Muchísimo
- En cantidad extrema

4. ¿Cuánto tratamiento médico necesita para desenvolverse en su vida diaria?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Muchísimo
- En cantidad extrema

5. ¿Cuánto disfruta la vida?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Muchísimo
- En cantidad extrema

6. ¿Hasta qué punto siente que su vida es significativa?

- Nada

- Un poco
- Moderadamente
- Muchísimo
- En cantidad extrema

7. ¿Puede concentrarse?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Muchísimo
- En cantidad extrema

8. ¿Se siente seguro con su entorno social?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Muchísimo
- En cantidad extrema

9. ¿Qué tan limpio o higiénico es el lugar donde vive?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Muchísimo
- En cantidad extrema

Las siguientes preguntas se refieren a si ha experimentado por completo o fue capaz de hacer ciertas cosas durante las últimas dos semanas:

10. ¿Tiene suficiente energía en su vida diaria?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Por lo general
- Completamente

11. ¿Acepta su apariencia corporal?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Por lo general
- Completamente

12. ¿Tiene suficiente dinero para satisfacer sus necesidades?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Por lo general
- Completamente

13. ¿Dispone de la información que necesita en su vida diaria?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Por lo general
- Completamente

14. ¿Realiza actividades recreativas con frecuencia?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Por lo general
- Completamente

15. ¿Qué tan bien puede movilizarse físicamente?

- Nada
- Un poco
- Moderadamente
- Por lo general
- Completamente

Las siguientes preguntas se refieren a qué tan bien o satisfecho se sintió sobre varios aspectos de su vida en las últimas dos semanas:

16. ¿Qué tan satisfecho está con su capacidad para dormir?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

17. ¿Qué tan satisfecho está con su capacidad de realizar actividades de la vida diaria?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho

- Satisfecho
- Muy satisfecho

18. ¿Qué tan satisfecho está con su capacidad de trabajo?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

19. ¿Qué tan satisfecho está consigo mismo?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

20. ¿Qué tan satisfecho está con sus relaciones personales?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

21. ¿Qué tan satisfecho está con su vida sexual?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

22. ¿Qué tan satisfecho está con el apoyo que recibe de sus amigos?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

23. ¿Qué tan satisfecho está con las condiciones de su hogar?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

24. ¿Qué tan satisfecho está con su acceso a los servicios de salud?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho

- Satisfecho
- Muy satisfecho

25. ¿Qué tan satisfecho está con su transporte?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

La siguiente pregunta se refiere a qué tan frecuentemente ha experimentado o sentido ciertas cosas en las últimas dos semanas:

26. ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos como tristeza, desesperación, ansiedad, depresión?

- Nunca
- Raras veces
- A veces
- Con frecuencia
- Siempre

Anexo 4: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

INSTRUCCIONES

Aquí encontrará diversas afirmaciones; por favor, léalas atentamente e indique su nivel de acuerdo con cada afirmación.

Recuerde que no hay resultados buenos ni malos, por lo tanto, elija la opción que mejor le describe en cada afirmación.

1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de gente.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

5. Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo

- Totalmente de acuerdo

6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

7. Reconozco que tengo defectos.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

8. Reconozco que tengo virtudes.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

10. Sostengo mis decisiones hasta el final.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

13. Puedo confiar en mis amigos.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

15. Tiendo a preocuparme sobre lo que la gente piensa de mí.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

16. Mis relaciones amicales son verdaderas.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo

- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

18. Comprendo con facilidad cómo se siente la gente

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

19. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

20. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

21. Considero que hasta ahora no tengo mejoras en mi vida.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

22. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

23. Me parece que la mayor parte de las personas tiene más amigos que yo.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo

- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

24. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho más como persona.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. En general, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

26. Siento que soy víctima de las circunstancias.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

27. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

28. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

29. Tengo la capacidad de construir mi propio destino.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo

- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

30. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

31. Mis amigos pueden confiar en mí.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

32. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

33. Tomo acciones ante las metas que me planteo.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

34. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

35. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo

- Totalmente de acuerdo

36. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

37. Para mí la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

38. Es importante tener amigos.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

39. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.

- Totalmente en desacuerdo
- Poco de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Tabla 27

Matriz de Consistencia

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Calidad de Vida (CV) y Bienestar Psicológico (BP) de los Jóvenes de Cusco, 2025.					
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
GENERAL	GENERAL	GENERAL	Calidad de vida (CV)	Salud física	Actividad diaria, capacidad de trabajo, energía, fatiga, dolor y molestias, sueño y descanso
¿Cuál es la relación entre CV y BP de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025?	Establecer cuál es la relación entre CV y BP de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025	La relación entre CV y BP de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025 es significativa positiva		Salud psicológica	Afecto positivo, autoestima, pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración, imagen corporal
				Relaciones sociales	Relaciones personales, apoyo social, actividad sexual
				Medio ambiente	Seguridad, entorno físico, recursos financieros, accesibilidad a servicios, ocio y transporte
				Autoaceptación	Actitudes positivas hacia uno mismo, reconocimiento y aceptación de los múltiples aspectos del yo
				Relaciones positivas	Relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás
ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	Bienestar psicológico (BP)	Autonomía	Sentido de autodeterminación, independencia y habilidad para resistir presiones sociales
¿Cuál es la relación entre CV y autoaceptación de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025?	Establecer cuál es la relación entre CV y autoaceptación de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025	Existe una correlación significativa positiva entre CV y autoaceptación de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025		Dominio del entorno	Capacidad de gestionar la vida y el mundo que le rodea de manera competente
¿Cuál es la relación entre CV y relaciones positivas de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025?	Establecer cuál es la relación entre CV y relaciones positivas de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025	Existe una correlación significativa positiva entre CV y relaciones positivas de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025		Propósito en la vida	Tener objetivos y un sentido de dirección en la vida
¿Cuál es la relación entre CV y autonomía de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025?	Establecer cuál es la relación entre CV y autonomía de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025	Existe una correlación significativa positiva entre CV y autonomía de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025		Crecimiento personal	Sentimiento continuo de desarrollo y realización del potencial propio
¿Cuál es la relación entre CV y dominio del entorno de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025?	Establecer cuál es la relación entre CV y dominio del entorno de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025	Existe una correlación significativa positiva entre CV y dominio del entorno de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025			
¿Cuál es la relación entre CV y propósito en la vida de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025?	Establecer cuál es la relación entre CV y propósito en la vida de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025	Existe una correlación significativa positiva entre CV y propósito en la vida de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025			
¿Cuál es la relación entre CV y crecimiento personal de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025?	Establecer cuál es la relación entre CV y crecimiento personal de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025	Existe una correlación significativa positiva entre CV y crecimiento personal de los jóvenes de la provincia de Cusco, 2025			
TIPO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN	MUESTREO	MUESTRA	INSTRUMENTOS	ANÁLISIS DE DATOS
Cuantitativo, correlacional, no experimental, transversal	Personas entre 18 y 29 años, residentes en la provincia de Cusco = 104 030	<u>Polietápico:</u> 1. Por conglomerados (distritos) 2. Estratos por grupos de edad 3. Estratos por sexo 4. Selección por cuotas	Personas entre 18 y 29 años residentes en la provincia de Cusco = 383	1. WHOQOL-BREF 2. Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff	1. Análisis estadístico descriptivo 2. Prueba estadística de normalidad 3. Prueba estadística de correlación

Anexo 6: Oficio de Aprobación del Comité de Ética Institucional



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Huancayo, 16 de abril del 2025

OFICIO N°0324-2025-CIEI-UC

Investigadores:
BRUNO RAMIREZ GAMARRA

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES DE CUSCO, 2025.**

Ha sido **APROBADO** por el comité institucional de ética en investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente



Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

Anexo 7: Documentos y fotografías de la aplicación presencial

Anexo 7.1 Cartas de solicitud y autorización para aplicar los instrumentos en las aulas universitarias

SOLICITO: Apoyo y autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación en sus clases.

Cusco, 13 de mayo de 2025

Mg. Juan Fernando VARGAS BÉJAR
DOCENTE
UNIVERSIDAD SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

Estimado profesor,

Me es grato saludarle y, al mismo tiempo, me dirijo a usted para solicitar su autorización para aplicar mis instrumentos de evaluación dentro de sus clases, como parte fundamental de mi investigación de tesis titulada «Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025».

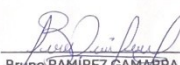
El objetivo principal de mi estudio es establecer cuál es la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco y requiere la participación de jóvenes que residan en cualquiera de los 8 distritos de la provincia de Cusco y tengan entre 18 y 29 años.

La aplicación de los instrumentos tomaría aproximadamente 20 minutos y se llevaría a cabo en el horario que usted disponga.

Aprecio enormemente su disposición y apoyo en este proceso.

Quedo atento a su respuesta.

Atentamente,


Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en Psicología
INVESTIGADOR



ASUNTO: Autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación

Sr. Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en PSICOLOGÍA

De mi consideración,

En atención a su solicitud presentada, habiendo revisado los detalles de su investigación «Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025», AUTORIZO la aplicación de sus instrumentos de evaluación en mis clases, según los términos acordados.

Sin otro particular, me mantengo dispuesto a colaborar en su proceso de investigación y le expreso mis deseos de éxito en su estudio.

Cusco, 20 de mayo de 2025

Atentamente,


Mg. Juan Fernando VARGAS BÉJAR
DOCENTE
DNI: 23990764

SOLICITO: Apoyo y autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación en sus clases.

Cusco, 13 de mayo de 2025

Mg. Alfredo Alexis YÉPEZ QUISPE
DOCENTE
UNIVERSIDAD SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

Estimado profesor,

Me es grato saludarle y, al mismo tiempo, me dirijo a usted para **solicitar su autorización para aplicar mis instrumentos de evaluación dentro de sus clases**, como parte fundamental de mi investigación de tesis titulada **«Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025»**.

El **objetivo principal** de mi estudio es establecer cuál es la **relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico** de los jóvenes de Cusco y requiere la participación de jóvenes que **residan** en cualquiera de los **8 distritos de la provincia de Cusco** y tengan entre **18 y 29 años**.

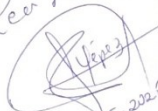
La aplicación de los instrumentos tomaría aproximadamente **20 minutos** y se llevaría a cabo en el **horario que usted disponga**.

Aprecio enormemente su disposición y apoyo en este proceso.

Quedo atento a su repuesta.

Atentamente,


Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en Psicología
INVESTIGADOR

Recibido y firmado

14-05-2025

ASUNTO: Autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación

Sr. Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en PSICOLOGÍA

De mi consideración,

En atención a su solicitud presentada, habiendo revisado los detalles de su investigación **«Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025»**, **AUTORIZO** la **aplicación** de sus instrumentos de evaluación en mis clases, según los términos acordados.

Sin otro particular, me mantengo dispuesto a colaborar en su proceso de investigación y le expreso mis deseos de éxito en su estudio.

Cusco, 14 de Mayo de 2025

Atentamente,


Mg. Alfredo Alexis YÉPEZ QUISPE
DOCENTE
DNI: 23273490

SOLICITO: Apoyo y autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación en sus clases.

Cusco, 14 de mayo de 2025

Dr. Gian Nickolas BECERRA HIDALGO
DOCENTE
UNIVERSIDAD SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

Estimado profesor,

Me es grato saludarle y, al mismo tiempo, me dirijo a usted para **solicitar su autorización para aplicar mis instrumentos de evaluación dentro de sus clases**, como parte fundamental de mi investigación de tesis titulada «**Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025**».

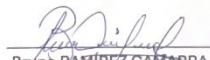
El **objetivo principal** de mi estudio es establecer cuál es la **relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico** de los jóvenes de Cusco y requiere la participación de jóvenes que **residan** en cualquiera de los 8 distritos de la **provincia de Cusco** y tengan entre **18 y 29 años**.

La aplicación de los instrumentos tomaría aproximadamente **20 minutos** y se llevaría a cabo en el **horario que usted disponga**.

Aprecio enormemente su disposición y apoyo en este proceso.

Quedo atento a su respuesta.

Atentamente,


Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en Psicología
INVESTIGADOR


15/05/2025
Recibido

ASUNTO: Autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación

Sr. Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en PSICOLOGÍA

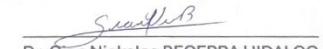
De mi consideración,

En atención a su solicitud presentada, habiendo revisado los detalles de su investigación «**Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025**», **AUTORIZO** la aplicación de sus instrumentos de evaluación en mis clases, según los términos acordados.

Sin otro particular, me mantengo dispuesto a colaborar en su proceso de investigación y le expreso mis deseos de éxito en su estudio.

Cusco, 15 de mayo de 2025

Atentamente,


Dr. Gian Nickolas BECERRA HIDALGO
DOCENTE
DNI: 46454249

SOLICITO: Apoyo y autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación en sus clases.

Cusco, 20 de mayo de 2025

Dr. Ernesto CHURA AQUINO
DOCENTE
UNIVERSIDAD CONTINENTAL

Estimado profesor,

Me es grato saludarle y, al mismo tiempo, me dirijo a usted para **solicitar su autorización para aplicar mis instrumentos de evaluación dentro de sus clases**, como parte fundamental de mi investigación de tesis titulada «Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025».

El **objetivo principal** de mi estudio es establecer cuál es la **relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico** de los jóvenes de Cusco y requiere la participación de jóvenes que **residan** en cualquiera de los **8 distritos de la provincia de Cusco** y tengan entre **18 y 29 años**.

La aplicación de los instrumentos tomaría aproximadamente **20 minutos** y se llevaría a cabo en el **horario que usted disponga**.

Este procedimiento cuenta con el **aval del Dr. Nieto, director académico** de la UC filial Cusco, y de la **Mg. Sovero, coordinadora de investigación** de la UC filial Cusco, según el documento que adjunto a esta solicitud.

Aprecio enormemente su disposición y apoyo en este proceso.

Quedo atento a su repuesta.

Atentamente,


Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en Psicología
INVESTIGADOR


Recibido
12/05/25
23953010

ASUNTO: Autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación

Sr. Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en PSICOLOGÍA

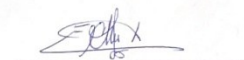
De mi consideración,

En atención a su solicitud presentada, habiendo revisado los detalles de su investigación «**Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025**», **AUTORIZO** la aplicación de sus instrumentos de evaluación en mis clases, según los términos acordados.

Sin otro particular, me mantengo dispuesto a colaborar en su proceso de investigación y le expreso mis deseos de éxito en su estudio.

Cusco, 21 de mayo de 2025

Atentamente,


Dr. Ernesto CHURA AQUINO
DOCENTE
DNI: 23953010

SOLICITO: Apoyo y autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación en sus clases.

Cusco, 20 de mayo de 2025

Mg. Keny Miguel Montalvo Loiza

DOCENTE
UNIVERSIDAD CONTINENTAL

Estimado/a profesor/a,

Me es grato saludarle y, al mismo tiempo, me dirijo a usted para **solicitar su autorización para aplicar mis instrumentos de evaluación dentro de sus clases**, como parte fundamental de mi investigación de tesis titulada «**Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025**».

El **objetivo principal** de mi estudio es establecer cuál es la **relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico** de los jóvenes de Cusco y requiere la participación de jóvenes que **residan** en cualquiera de los **8 distritos de la provincia de Cusco** y tengan entre **18 y 29 años**.

La aplicación de los instrumentos tomaría aproximadamente **20 minutos** y se llevaría a cabo en el **horario que usted disponga**.

Este procedimiento cuenta con el **aval del Dr. Nieto, director académico** de la UC filial Cusco, y de la **Mg. Sovero, coordinadora de investigación** de la UC filial Cusco, según el documento que adjunto a esta solicitud.

Aprecio enormemente su disposición y apoyo en este proceso.

Quedo atento a su respuesta.

Atentamente,


Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en Psicología
INVESTIGADOR


Keny M. Montalvo Loiza
Psicóloga
C.P. 26053
Recibido con firmeza:
Jueves 22 de mayo
del 2025
Hora: 17:30

ASUNTO: Autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación para investigación

Sr. Bruno RAMÍREZ GAMARRA
Bach. en PSICOLOGÍA

De mi consideración,

En atención a su solicitud presentada, habiendo revisado los detalles de su investigación «**Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025**», **AUTORIZO** la aplicación de sus instrumentos de evaluación en mis clases, según los términos acordados.

Sin otro particular, me mantengo dispuesto a colaborar en su proceso de investigación y le expreso mis deseos de éxito en su estudio.

Cusco, 22 de mayo de 2025

Atentamente,


Keny M. Montalvo Loiza
Psicóloga
C.P. 26053

Keny Miguel Montalvo Loiza
DOCENTE
DNI: 44644850

Anexo 7.2 Fotografías de la aplicación presencial, en las universidades UNSAAC, UTEA y Continental de Cusco.









Anexo 8: Diseño y difusión digital del cuestionario

Anexo 8.1: Diseño del Formulario de Google (solo se considera la primera parte, para observar cómo estuvo diseñado, no se considera la parte de los cuestionarios, porque ya se encuentran en los anexos 3 y 4)

Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco

* Indica que la pregunta es obligatoria

Bienvenido y gracias por participar. Su colaboración es esencial para el desarrollo de este estudio y la obtención de resultados significativos.



<http://youtube.com/watch?v=yew7-y5QeQ4>

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN

El presente estudio se titula «Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025» y es conducido por Bruno Ramírez Gamarra, bachiller en Psicología por la Universidad Continental.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo de esta investigación es establecer la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de jóvenes de la provincia de Cusco, 2025.

DELIMITACIÓN DE LA POBLACIÓN

La población objetivo a estudiar tiene las siguientes características:

- Personas que tengan entre 18 y 29 años.
- Personas que vivan en alguno de los 8 distritos (Ccorca, Cusco, Poroy, San Jerónimo, San Sebastián, Santiago, Saylla, Wanchaq) de la provincia de Cusco.

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Si decide participar en esta investigación, se le solicitará que responda dos cuestionarios en línea:

- Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF): que evalúa su percepción sobre su salud física, psicológica, relaciones sociales y medio ambiente.
- Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff: que evalúa aspectos relacionados con su autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Completar los cuestionarios tomará aproximadamente 20 minutos.

RIESGOS Y BENEFICIOS

Su participación en esta investigación no implica riesgos para usted.

Su contribución ayudará a obtener información relevante sobre la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico. Los resultados de este estudio podrán ser utilizados para el desarrollo de políticas públicas y programas de intervención en salud mental.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA Y DERECHO A RETIRARSE

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de decidir si desea participar o no, y puede retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto afecte sus derechos. Su posible decisión de no participar no tendrá ninguna consecuencia negativa para usted.

CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN

La información que usted proporcione será tratada de manera anónima y confidencial.

No se le solicitará datos personales por los que se le pueda identificar. Los datos serán codificados y almacenados de forma segura. Los resultados de la investigación serán presentados de forma grupal, sin revelar información individual.

TRATAMIENTO DE DATOS

Los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de esta investigación. La información será **almacenada en una base de datos segura** y utilizada para el **análisis estadístico**. No se compartirá su información personal con terceros.

SOBRE LOS RESULTADOS

Cuando la investigación haya concluido, **solo si usted lo desea**, se le hará llegar un **informe de los resultados obtenidos**, para lo cual **brindará un correo electrónico** al final de este formulario. Este solo será utilizado para remitirle el informe final y **no será compartido** con terceros por ningún motivo.

En caso no lo desee, no tendrá **ninguna consecuencia negativa** para usted ni para su participación en la investigación.

CONTACTO

Si tiene **alguna pregunta** o necesita **alguna aclaración** sobre el estudio, puede contactar al investigador a sus correos electrónicos: **brunoramgam@gmail.com** o **72969640@continental.edu.pe**

1. *

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Al hacer *click* en "**Acepto**", usted declara que:

- Ha leído y entendido la información proporcionada líneas arriba.
- Tiene entre 18 y 29 años.
- Vive en alguno de los 8 distritos de la provincia de Cusco.
- Participa voluntariamente en este estudio.
- Está de acuerdo con responder los cuestionarios en línea.
- Es consciente de su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.
- Entiende que sus datos serán tratados de forma anónima y confidencial y solo para los fines de este estudio.
- Sabe que puede contactar al investigador en caso de que tenga preguntas o necesite alguna aclaración sobre el estudio.

Marca solo un óvalo.

- ☐ Acepto Ir a la pregunta 2
- ☐ No acepto Ir a la sección 2 (¡MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO!)

¡MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO!

Se le agradece su interés en participar; sin embargo, para poder ser parte del estudio es necesario **leer y estar de acuerdo** con lo señalado en el **CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN**.

¡Saludos cordiales!

Ir a la sección 2 (¡MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO!)

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Antes de empezar con los cuestionarios, por favor, conteste unas preguntas generales sobre usted. Recuerde que son datos anónimos y no se le podrá identificar de ninguna manera.

2. **Distrito de residencia ***

Marca solo un óvalo.

- ☐ Ccorca Ir a la pregunta 9
- ☐ Cusco Ir a la pregunta 9
- ☐ Poroy Ir a la pregunta 9
- ☐ San Jerónimo Ir a la pregunta 9
- ☐ San Sebastián Ir a la pregunta 9
- ☐ Santiago Ir a la pregunta 9
- ☐ Saylla Ir a la pregunta 9
- ☐ Wanchaq Ir a la pregunta 9

3. **Edad ***

Marca solo un óvalo.

- ☐ 18-19 años Ir a la pregunta 9
- ☐ 20-24 años Ir a la pregunta 9
- ☐ 25-29 años Ir a la pregunta 9

4. **Sexo ***

Marca solo un óvalo.

- ☐ Masculino
- ☐ Femenino

5. **¿Se considera parte de la población LGBTQ+? ***

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Prefiere no contestar

6. **¿Tiene alguna discapacidad? ***

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Prefiere no contestar

7. **Nivel educativo máximo alcanzado ***

Marca solo un óvalo.

- ☐ Primaria incompleta
- ☐ Primaria completa
- ☐ Secundaria incompleta
- ☐ Secundaria completa
- ☐ Superior trunco
- ☐ Superior en curso
- ☐ Superior completo

8. **Ocupación principal ***

Marca solo un óvalo.

- ☐ Estudiante
- ☐ Trabajador dependiente
- ☐ Trabajador independiente
- ☐ Desempleado
- ☐ Otros: _____

Ir a la pregunta 9

¡MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO!

Se le agradece su interés en participar; sin embargo, para poder ser parte del estudio es necesario **residir** en alguno de los **8 distritos** (Cusco, Ccorca, Poroy, San Jerónimo, San Sebastián, Santiago, Saylla o Wanchaq) de la **provincia de Cusco** y **tener entre 18 y 29 años**.

¡Saludos cordiales!

Ir a la sección 4 (¡MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO!)

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA (WHOQOL-BREF)

INSTRUCCIONES

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor, **conteste todas las preguntas**. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, **escoja la que le parezca más apropiada**. A veces, esta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza. Recuerde que cualquier respuesta es válida, **lo importante es que represente su opinión**.

Tenga presente su modo de vivir, sus expectativas, sus placeres y sus preocupaciones. Piense en su vida **DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS**.

Anexo 8.2: Modelo de carta de solicitud a las organizaciones juveniles e instituciones locales

Bruno Ramírez Gamarra — BACHILLER EN PSICOLOGÍA —	
Cusco, 30 de abril de 2025 Srta. Maritza RODRIGUEZ HUARAYO SECRETARIA GENERAL CONSEJO REGIONAL DE LA JUVENTUD – CUSCO ASUNTO: Solicitud de apoyo para la investigación «Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025» Estimada Srta., Reciba un cordial y respetuoso saludo. Me dirijo a usted en mi calidad de investigador responsable de la tesis Calidad de Vida y Bienestar Psicológico de los Jóvenes de entre 18 y 29 años de Cusco en 2025, elaborada para obtener el título profesional de licenciado en Psicología. Considerando la importante labor que realiza su organización en la promoción del bienestar y el desarrollo de la juventud en Cusco y su conexión directa con este grupo poblacional, me permito solicitar su valioso apoyo para la difusión de un formulario en línea que permitirá lograr la recolección de datos necesarios para esta investigación. Su colaboración consistirá en COMPARTIR CON SUS MIEMBROS Y REDES DE CONTACTOS EL ENLACE DE DICHO FORMULARIO A TRAVÉS DE SUS CANALES DE COMUNICACIÓN (correo electrónico, redes sociales, grupos de WhatsApp y/u otros). Para un conocimiento y evaluación más detallados del estudio se ha creado una carpeta de libre acceso con todos los documentos necesarios para su revisión. EL LINK DE LA CARPETA ES EL SIGUIENTE: https://drive.google.com/drive/folders/1IE7EQeQtVQsvjHLV69mi5LtFDYFZOArE?usp=s_haring, siéntase libre de compartirlo con quienes vea por conveniente, sin restricción. EL LINK DEL FORMULARIO ES EL SIGUIENTE: https://forms.gle/od3xasu82PLG2C5DA Agradezco profundamente su disposición a colaborar con esta investigación, cuyo fin último es contribuir al bienestar de la juventud cusqueña. Quedo a su entera disposición para cualquier consulta, aclaración o reunión – virtuales o presenciales – que usted considere necesarias. Atentamente, Bruno Ramírez Gamarra BACHILLER EN PSICOLOGÍA	
(+51) 993 063 373 brunoramgam@gmail.com 72969640@continental.edu.pe	

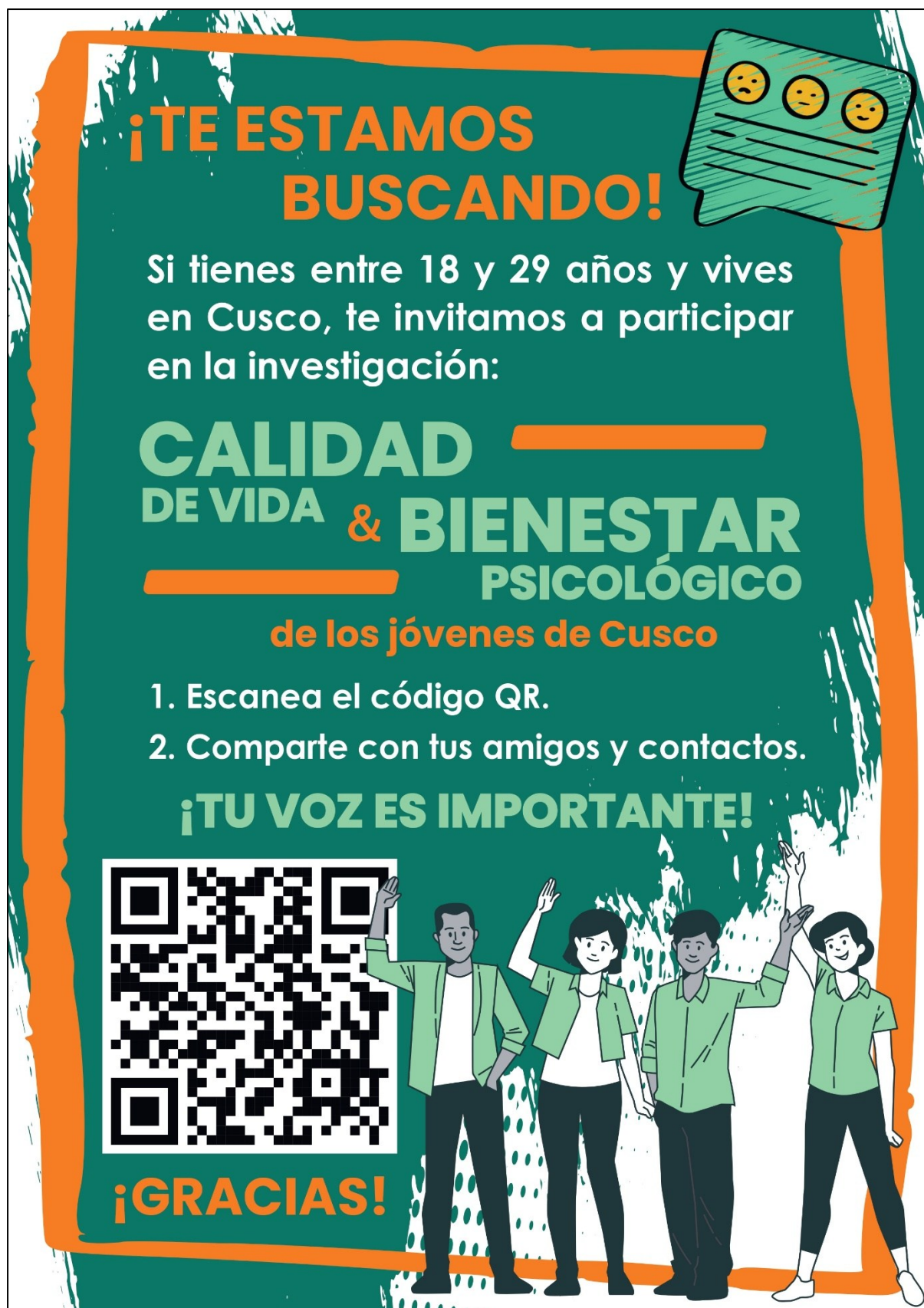
Anexo 8.3: Base de datos de organizaciones juveniles e instituciones locales

BASE DE DATOS DE ORGANIZACIONES JUVENILES E INSTITUCIONES - PROVINCIA DE CUSCO				
Nº	ORGANIZACIÓN	REPRESENTANTE	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO
1	ORGANIZACIÓN SONRISAS SOLIDARIAS	Jarin Neftali RICARDI CHACÓN	sonrisassolidariascusco@gmail.com	970 285 685
2	HUMAN ACTIONS ASOCIATION	Paola Javiera HERRERA CHOQUE	humanactionsorg@gmail.com	944 171 987
3	INDUSTRIALES EN ACCIÓN	Melissa Angelica GUILLEN HURTADO	melisaguillen16@gmail.com	
4	LUCHOS FAMILY	Yeni Miriam LLAMOCCA LIMA	luchosfamily@gmail.com	
5	ASOC. DE ESTUDIANTES QUECHUAS, AYMARAS Y AMAZÓNICOS	Katherine Milagros FLORES RAMOS	kami_15ad@hotmail.com aylluaseqaa@gmail.com	918 494 762
6	FEDERACIÓN DE ESTUDIANTES ESPINARENSES EN CUSCO	Ibeth CARLOS QUISPE	cuscoespinafeec@gmail.com	983 238 826
7	COLECTIVO YUYANANCHIS	Gabriela CARRASCO AUBERT	yuyananchiscusco@gmail.com	
8	GUTNIUS	Claudia Iracema LOAYZA LUCERO	direccion@gutnius.com	
9	CLUB ECOLOGISTA FUTURO VERDE	Analy GÓMEZ HUAMÁN	niloachahui@gmail.com	984 845 844
10	DEFENSORES DEL PATRIMONIO CULTURA UNSAAC DEPC	Martha Luz RAMOS PARI	defensoresunsaacpatrimonio@gmail.com	
11	REDUCTO MOVIMIENTO CULTURAL	Vladimir ACUÑA TACO	reducto@gmail.com	944 213 561
12	RED INTERQUORUM - CUSCO	Lohuana Marycielo ANTONIO JALIXTO	redinterquorumcusco@gmail.com rediqcusco@gmail.com	
13	RED DE ADOLESCENTES Y JÓVENES SOLIDARIOS	Cathia Milagros CONDORI HUILLCA	cathiamilagros@hotmail.com rajscusco@gmail.com	
14	ÑAÑAYKUNA	Banesa FARFÁN SARAVIA	nanaykunacusco@gmail.com	986 809 679 982 074 717
15	CLUB DE CAMINANTES CUSCO	André Fernando YUPANQUI HUILLCA	clubdecaminatasqosqo@gmail.com	949 240 665
16	HONGOS PERÚ	Mario CALLALLI CHANCAHUANA	hongosperu@gmail.com	
17	PROYECTOS UAC	Carlos Javier ZUÑIGA OLABARRERA	sediprouac@gmail.com	957 354 061
18	VOLUNTARIADO AMBIENTAL UNSAAC	Angela TÁRRAGA PUMA	voluntariadoambientalunsaac@gmail.com	935 909 134
19	ASOCIACIÓN CIVIL SIN FINES DE LUCRO JUVENTIA MUNDO JOVEN	Flor María CHAPARREA ZÁRATE	juventia.mundo.joven@gmail.com	931 504 903
20	GLOBAL SHAPERS CUSCO HUB	Bitia Kuri CHÁVEZ BERMÚDEZ	globalshapershubcusco@gmail.com	944 214 274
21	BE PRODUCTION	Brayahan Edson PALOMINO CCAHUA	beproduction23@gmail.com	
22	DEFENSORES DEL PATRIMONIO CULTURAL UNSAAC (DPC-Unsaac)	Luz Isabel QUISPE AGUIRRE	webmaster@unsaac.edu.pe	
23	CLUB LEO CUSCO SACSAYHUAMAN	Jhosed Rafael SERRANO ECOS	clubleossacsayhuaman@gmail.com	937230557
24	ASOCIACIÓN CULTURAL ALBA HISTÓRICA «AHÍ»	Karol Stefany ACHAHUI DIAZ	albahistorica@gmail.com	974 223 126
25	WIÑAY POR UN CAMBIO SOCIAL	Susan VALVERDE TURPO	susanval30@gmail.com	
26	ASOCIACIÓN DE JÓVENES KHUYAY PERÚ	Paola Milena HERENCIA TURPO	asociacionkhuyay@gmail.com	993 661 496
27	CENTRO DE INVESTIGACIÓN VERTEBRATE	James William TTITO NINA	investigacionesvertebrate@gmail.com	926 124 397
28	COLECTIVO CIUDADANO KUTIMUSUNCHIS	Ana Luz BENITES TITO	kutimusunchis@gmail.com	
29	NEW TALENT PERÚ SOLUCIONES INTEGRALES	Naida Medali HUAMÁN PAUCAR	ntperusoluciones@gmail.com	
30	BOOKTOWORLD	Nohelia GUTIÉRREZ HUAÑEC	booktoworld21@gmail.com	970 835 338
31	YOUNG PERUVIAN LEADERS	Cecilia Rosa NINA VARGAS	cecinina1994@gmail.com yplcusco@gmail.com	928 198 530
32	LOCALIDAD SCOUT DE CUSCO	Américo GARCÍA GUTIÉRREZ	americo.garcia@scout.edu.pe	984 550 684

33	RED MUNDIAL DE JÓVENES POLÍTICOS REGIÓN CUSCO	Angela Rubi SALLO	rmjpcusco@gmail.com	988 143 695
34	CÍRCULO DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN PROYECCIÓN	Yaneth CUELLAR	contacto@cidp.org.pe	
35	KUYCHI AYLLU		kuychiaylluoficial@gmail.com	
36	ASOCIACIÓN JUVENIL ENQA		a.j.enqacusco@gmail.com	
37	RED JUVENIL DE LA NOR OCCIDENTAL - CUSCO NUEVA GENERACIÓN			935 186 749
38	MESA DE CONCERTACIÓN PARA LA LUCHA CONTRA LA POBREZ	Carmela CHUNG ECHEVARRÍA	cusco@mesadeconcertación.org.pe	943 280 304
39	RED DE INTEGRIDAD CUSCO		reddeintegridadcusco@gmail.com	951 345 411
40	CENTRO BARTOLOMÉ DE LAS CASAS		cbc@apu.cbc.org.pe	
41	PLATAFORMA REGIONAL DE VOLUNTARIADO CUSCO		FB: Plataforma Regional de Voluntariado de Cusco	
42	SIPAS WAYNA		sipaswayna@gmail.com	974 213 913
43	2 OVEJAS CULTURA AMBIENTAL	Carmen Cecilia GIL CUBA	coord2ovejas@gmail.com	984 782 030
44	RED SOY VOLUNTARIO CUSCO		cuscovoluntariado@gmail.com	
45	ASOCIACIÓN JUVENIL FOTALEZA		fortaleza202324@gmail.com	932 634 697
46	ASOCIACIÓN CIVIL RUWAQ	Katerine Angela RADO CUSI	ruwaqcomunidad@gmail.com katerine.rc@hotmail.com	991 788 621
47	INDAKANA PERÚ	Angel BELCHI	peru.indakana@gmail.com	944 085 723
48	VOCES VIOLETA	Mar GALLO ALARCÓN	somosvocesvioleta@gmail.com	918 597 499
49	ALIANZA MUJER	Vanessa Lizbeth FERRANDIZ CACERES	alianzamujerorg@gmail.com	973 164 468
50	FÉMINAS CUSCO		danusk28@gmail.com	991 943 090
51	CONSEJO REGIONAL DE LA JUVENTUD - CUSCO	Maritza RODRIGUEZ HUARAYO	corejucusco@regioncusco.gob.pe	918 879 667
52	YACHAY RED DE VOLUNTARIADO PROFESIONAL	Gladis Tisoc Quispe	gladistisoc@gmail.com	
53	CONSEJO PROVINCIAL DE LA JUVENTUD CUSCO	Carlos Antonio MONTESINOS MONTAÑO		970 835 338
54	MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CCORCA		municipalidaddistraltccorca@gmail.com	
55	GERENCIA DE DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL MUNI CUSCO	Lic. Gary ATAYUPANQUI AYBAR	gary.atayupanqui@cusco.gob.pe	
56	SUBGERENCIA DE LA MUJER, JUVENTUD Y PARTICIPACIÓN CIUD	Abog. Anani QUISPE FERRO	anani.quispe@cusco.gob.pe	
57	SUBGERENCIA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE	Antrop. Mariela VALER RAMÍREZ	mariela.valer@cusco.gob.pe	
58	GERENCIA DE DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL MUNI POROY		muniporoy@muniporoy.gob.pe	
59	GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL MUNI SAN JE	Abg. Gilmar HERMOSA LUNA	gilmarhermosal@munisanjeronimocusco.gob.pe	
60	SUBGERENCIA DE PROGRAMAS SOCIALES Y PARTICIPACIÓN CI	Lic. Ana Gloria REGALADO MAYTA	a.regalado@munisanjeronimocusco.gob.pe	
61	GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL Y HUMANO MUNI SAN SEB	Ing. Wilfredo ARREDONDO RIVAS	socialyhumano@munisansebastian.gob.pe	
62	GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL Y CULTURA MUNI SANTIAG	Prof. Mario SULLCA QUISPE	gdsocial@munisantiago.gob.pe	
63	GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL MUNI SAYLLA		mesadepartes@munisaylla.gob.pe	
64	GERENCIA DE DESARROLLO Y BIENESTAR CIUDADANO	Edwin SERRANO MONGE	eserrano@muniwanchaq.gob.pe	

Anexo 9: Difusión física del cuestionario virtual

Anexo 9.1 Modelo del afiche impreso



Anexo 9.2 Colocado del afiche impreso en zonas de alto tránsito



