



ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

REVISIÓN SISTEMÁTICA DE CAPITAL PSICOLÓGICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO, CON ENFOQUE A LA CALIDAD DE VIDA

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Marissa Liseth Almeida Cisneros

Directora:

Mg. Eleonor Virginia Pardo Paredes

Ambato – Ecuador

Julio 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **MARISSA LISETH ALMEIDA CISNEROS**, con cédula de ciudadanía 1050163656, autora del trabajo de graduación titulado: **“REVISIÓN SISTEMÁTICA DE CAPITAL PSICOLÓGICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO, CON ENFOQUE A LA CALIDAD DE VIDA”**; previa a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT, en formato digital, una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador, para su difusión pública, respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, julio 2026



Marissa Liseth Almeida Cisneros

CC. 1050163656

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Tema:

**REVISIÓN SISTEMÁTICA DE CAPITAL PSICOLÓGICO Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO, CON ENFOQUE A LA CALIDAD DE VIDA**

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Marissa Liseth Almeida Cisneros

Eleonor Virginia Pardo Paredes, Psic. Ind. Mg.

CC. 1802828473

CALIFICADOR

Luis Eduardo Cevallos Terneus, Dr. Mg.

CALIFICADOR

Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp.

DIRECTOR DE LA ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Diego Gonzalo Coca Chanalata Dr. Mg.

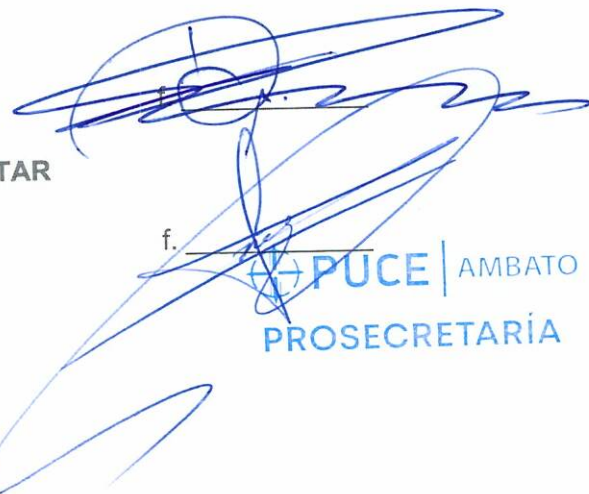
PROSECRETARIO PUCE AMBATO

Ambato – Ecuador

Julio 2026

f. 

f. 

f. 

 **PUCE** | AMBATO
PROSECRETARÍA

DEDICATORIA

En primer lugar, quiero dedicar este trabajo a mi papá, que siempre quiso verme convertida en una profesional. Hoy, desde aquí puedo gritar hasta el cielo que lo logramos.

A mi mamá, por enseñarme que la valentía es la decisión de seguir adelante a pesar del miedo, y por enseñarme a confiar siempre en el proceso, aunque sea difícil.

A mis amigos, que son la familia que escogí y que la carrera me regaló.

A mí misma, por no rendirme nunca, y por seguir caminando incluso con lágrimas.

Y finalmente a ti, querido lector, que también eres parte de esta historia.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la vida por darme tanto: tantas enseñanzas, tantas personas y la certeza de que cada paso cuenta. Al mirar atrás, puedo ver cuánto he avanzado y hoy solo puedo decir gracias.

A mi mamá, Giovanna Cisneros, gracias por nunca dejar de escribirme; gracias a ti nunca me faltó una palabra de aliento. Sé que la lejanía ha sido difícil, pero siempre estuviste presente en mi mente y en mi corazón. Gracias por creer en mí incluso cuando yo no podía hacerlo, por tu amor que no conoce kilómetros de distancia y por enseñarme con el ejemplo que rendirse nunca es una opción.

A mi papá, Patricio Almeida, que, aunque hubo momentos en los que deseé compartir cada avance y escuchar lo que dirías, en tu ausencia encontré la fuerza suficiente para seguir adelante. Gracias por haberme dicho que confiabas en mí cuando aún podías decirlo; tus palabras me acompañaron todos los días.

A mi tía, Martha, gracias por tu protección y por estar ahí de maneras que no siempre se ven, pero siempre se sienten. Este logro también lleva tu nombre.

A mis profesores, por su guía, su paciencia y su dedicación. A Elito, mi tutora, gracias por brindarme una mano cuando más lo necesité y por construir conmigo este capítulo. A Gonzalo, por ser mi pañuelo de lágrimas y por nunca dejarme vencer. A Santi, por enseñar con una energía que contagia y por hacernos creer en lo que somos capaces de lograr.

A mis amigos, que, sin saberlo, me sostuvieron cuando más lo necesité: a David, gracias por estar en los días en los que no podía ni levantarme de la cama; estuviste acompañándome, escuchándome y ofreciéndome un hombro para siempre continuar. A Estefi, gracias por esa conexión tan única, por esa complicidad que pocas veces se encuentra y hace que todo se sienta un poco menos difícil; tu ternura y apoyo siempre van a estar en mi corazón. A Alejo, gracias por tener siempre las palabras exactas en los días grises, esas que te hacen llorar porque te recuerdan que alguien te ve de verdad. A Mika, por demostrarme que soy más valiente que mis miedos y por hacerme descubrir todo lo que mi cuerpo y yo somos capaces de hacer.

Formarme como psicóloga me enseñó que crecer no solo significa aprender sobre los demás, sino también aprender a conocerse, a reconstruirse y a encontrar sentido en las propias experiencias, incluso en las más difíciles. Este proceso me transformó, y no habría podido hacerlo sola. Gracias a cada persona que caminó conmigo.

Este logro es por y para ustedes.

RESUMEN

El capital psicológico y el bienestar psicológico constituyen recursos fundamentales para la salud mental y el desarrollo humano; sin embargo, su relación con la calidad de vida ha sido poco sistematizada en el contexto latinoamericano y ecuatoriano. El objetivo de la presente investigación fue analizar el capital psicológico y el bienestar psicológico como factores en el desarrollo de la calidad de vida, mediante una revisión sistemática que permitió fundamentar teóricamente los tres constructos, recopilar evidencia en contextos mundiales, latinoamericanos y ecuatorianos, y sistematizar los resultados mediante un análisis bibliométrico.

Se aplicaron los lineamientos PRISMA en la base de datos Scopus, donde una ecuación booleana estructurada recuperó 37.022 documentos, de los cuales 7 artículos cumplieron los criterios de inclusión.

Los resultados evidenciaron que el capital psicológico, especialmente la resiliencia y la autoeficacia, actúa como factor protector frente al agotamiento, la ansiedad y la depresión, y se asocia positivamente con el bienestar psicológico y la calidad de vida percibida. Se concluye que el capital psicológico favorece el bienestar psicológico y ambos contribuyen a una mejor percepción de la calidad de vida, lo que respalda la necesidad de intervenciones orientadas al fortalecimiento de los recursos psicológicos positivos, particularmente en poblaciones latinoamericanas, para las que existe escasa evidencia disponible.

Palabras clave: capital psicológico, bienestar psicológico, calidad de vida, resiliencia, revisión sistemática.

ABSTRACT

Psychological capital and psychological well-being are fundamental resources for mental health and human development; however, their relationship with quality of life has been insufficiently systematized in the Latin American and Ecuadorian context. This study aimed to analyze psychological capital and psychological well-being as factors in the development of quality of life, through a systematic review that theoretically grounded the three constructs, compiled evidence from global, Latin American, and Ecuadorian contexts, and systematized the findings through a bibliometric analysis.

The PRISMA guidelines were applied using the Scopus database, where a structured Boolean search equation retrieved 37,022 documents, of which seven articles met the inclusion criteria.

Results showed that psychological capital, particularly resilience and self-efficacy, acts as a protective factor against burnout, anxiety, and depression, and is positively associated with psychological well-being and perceived quality of life. It is concluded that psychological capital promotes psychological well-being and both contribute to a more positive perception of quality of life, which supports the need for interventions aimed at strengthening positive psychological resources, particularly in Latin American populations where available evidence remains limited.

Keywords: *psychological capital, psychological well-being, quality of life, resilience, systematic review.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	7
1.1. El capital psicológico.....	7
1.2. El bienestar psicológico	14
1.3. La calidad de vida	20
1.4. Interrelación entre el capital psicológico, el bienestar psicológico y la calidad de vida.....	27
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	30
2.1. Diseño de la investigación	30
2.2. Fase de identificación	31
2.3. Fase de cribado	33
2.4. Fase de elegibilidad	35
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.1. Identificación de estudios.....	37
3.2. Discusión de resultados	43
CONCLUSIONES.....	49
RECOMENDACIONES	50
BIBLIOGRAFÍA	51

INTRODUCCIÓN

El capital psicológico es más importante que el capital económico en las organizaciones; el capital psicológico, conocido también como (CaPsi), es un estado psicológico positivo que representa un conjunto de elementos psicológicos del individuo; entre ellos, esperanza, autoeficacia, resiliencia y optimismo. Estos recursos se desarrollan y fortalecen con el tiempo para contribuir al rendimiento del ser humano en diferentes aspectos de la vida (Luthans et al., 2007).

El capital psicológico actúa como factor que favorece el desempeño humano en diversos contextos. Se revela que las personas con altos niveles de CaPsi enfrentan mejor las adversidades, manejan los desafíos con mayor eficacia y alcanzan niveles más altos de satisfacción en general. Este constructo surge de la psicología positiva y se ha consolidado como un recurso estratégico en los ámbitos laborales y personales (Luthans et al., 2007; Avey et al., 2011).

Por otro lado, el bienestar psicológico reconocido también por sus siglas (BP) se entiende como un estado de equilibrio y armonía personal que abarca seis dimensiones importantes: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. El BP se centra en el funcionamiento óptimo y el desarrollo personal a largo plazo (Ryff, 2014).

Al mismo tiempo, la calidad de vida identificada por (CV) representa un concepto multidimensional que integra la percepción subjetiva de las personas sobre su funcionamiento en áreas biológicas, psicológicas y sociales. Estos tres constructos se interrelacionan de manera dinámica, dado que el CaPsi alimenta el BP y ambos contribuyen a una mejor percepción de la CV (Ryff, 2014; World Health Organization, 1998; Santisi et al., 2020).

Junto con lo anteriormente mencionado, existen antecedentes teóricos internacionales que han explorado de manera consistente la relación entre estas variables. Luthans et al. (2007) propusieron el modelo *HERO*, caracterizado por sus

cuatro componentes psicológicos positivos: esperanza (*hope*), autoeficacia (*efficacy*), resiliencia (*resilience*) y optimismo (*optimism*). Al respecto, Luthans et al. (2015) demuestran lo siguiente:

Estos cuatro recursos cumplen con los criterios de ser teóricamente y empíricamente fundamentados, positivos, medibles de forma válida, relativamente maleables al desarrollo, y con impacto demostrado sobre actitudes, comportamientos, desempeño y bienestar (p. 2).

En este sentido, el análisis integral de este modelo resulta esencial para el estudio del campo organizacional positivo, puesto que cada uno de sus componentes actúa de manera colectiva y no de forma aislada. Esta perspectiva es respaldada por Luthans et al. (2017), quienes afirman que:

El capital psicológico, como constructo de orden superior, predice resultados de manera más robusta que cualquiera de sus componentes individuales considerados por separado (p. 345).

Lo anterior refuerza el valor teórico y aplicado del modelo *HERO* en diversos contextos del ser humano.

De igual forma, Ryff (2014) consolidó el modelo multidimensional del BP y evidenció su relación con el florecimiento humano. Diversas investigaciones internacionales han confirmado asociaciones positivas entre el CaPsi, el BP y la CV en poblaciones laborales y educativas de países desarrollados, y destacan que el CaPsi actúa como recurso mediador en la mejora del BP y en la percepción subjetiva de la CV (Santisi et al., 2020; Avey et al., 2011; Newman et al., 2014).

La evidencia práctica internacional también revela patrones consistentes. Avey et al. (2011) realizaron un metaanálisis y concluyeron que el CaPsi influye de forma positiva en actitudes, comportamientos y desempeño laboral, esto se traduce en mayor BP. Santisi et al. (2020) evaluaron a más de 800 trabajadores y evidenciaron que el CaPsi se asocia de manera directa con una mayor satisfacción con la vida y florecimiento, considerados indicadores relevantes de la calidad de vida.

Por su parte, Jurek y Niewiadomska (2021), al estudiar a trabajadores adultos mayores, encontraron que las distintas dimensiones del CaPsi se vinculan positivamente con la percepción de calidad de vida. En conjunto, estos hallazgos sugieren que el CaPsi y el BP actúan como recursos que reducen el estrés, promueven un envejecimiento exitoso y una vida más plena.

En América Latina, el estudio del CaPsi, del BP y de la CV ha mostrado un aumento progresivo durante los últimos años, aunque todavía es limitado. Investigaciones desarrolladas en países como Colombia, Perú y Chile han señalado que el CaPsi puede predecir el bienestar psicológico tanto en trabajadores como en estudiantes, además de funcionar como un recurso que disminuye el efecto de situaciones estresantes sobre la percepción de calidad de vida. No obstante, la evidencia latinoamericana continúa concentrándose en grupos poblacionales determinados y presenta una organización menos amplia que la producción científica proveniente de países desarrollados (Bayona, 2019; Villegas-Robertson, 2018; López-Guerra et al., 2025).

En Ecuador, la información científica sobre la relación entre el CaPsi, el BP y la CV aún es reducida. Algunos trabajos desarrollados en provincias como Tungurahua y Santo Domingo han señalado vínculos positivos entre el capital psicológico y el bienestar psicológico en ámbitos universitarios y laborales. Sin embargo, la falta de revisiones sistemáticas que reúnan estas tres variables limita la comprensión de su interacción dentro de la realidad sociocultural ecuatoriana. Además, gran parte de la producción nacional se ha enfocado de manera separada en contextos educativos o laborales, sin integrar de forma amplia las particularidades socioculturales locales, lo que evidencia un vacío relevante en la investigación (Silva Núñez, 2023; Moreno-Montero et al., 2025; Andi-Andy, 2024).

Por lo tanto, la presente revisión sistemática busca contribuir a cerrar esta brecha mediante el análisis de la evidencia disponible sobre el CaPsi, el BP y la CV. Se espera que los resultados permitan fundamentar teóricamente las variables, recopilar información contextualizada y sistematizar los hallazgos para futuras aplicaciones en el ámbito de la salud integral y el desarrollo humano. Pese a que la

evidencia internacional muestra relaciones consistentes entre estas variables, los estudios se encuentran fragmentados y orientados mayoritariamente a países desarrollados; en Ecuador, la escasez de evidencia sistematizada restringe el diseño de acciones preventivas y promocionales acordes con la realidad local (Barragán Navarrete, 2022; Moreta-Herrera et al., 2018; Solís-Guerrero et al., 2021).

Respecto del BP, se reportan bajos niveles y éstos impactan en la percepción de CV y, en consecuencia, en los rangos de productividad organizacional; ello restringe el avance de la Psicología Positiva Aplicada en entornos latinoamericanos y, concretamente, en contextos ecuatorianos. Por estos motivos, la presente revisión sistemática busca responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la evidencia disponible sobre el Capital psicológico y el Bienestar Psicológico, enfocados a la Calidad de Vida?

Pregunta científica

¿Cuál es la evidencia disponible sobre el Capital Psicológico y el Bienestar Psicológico, enfocados a la Calidad de Vida?

Objetivo general

Analizar el Capital Psicológico y el Bienestar Psicológico como factores en el desarrollo de la Calidad de Vida.

Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente el Capital Psicológico, el Bienestar Psicológico y la Calidad de Vida.
- Recopilar información sobre el Capital Psicológico, el Bienestar Psicológico y la Calidad de Vida en contexto mundial, latinoamericano y ecuatoriano.
- Sistematizar los resultados obtenidos del Capital Psicológico, el Bienestar Psicológico y la Calidad de Vida, por medio de análisis bibliométrico.

Justificación

La presente investigación se justifica por la necesidad de sistematizar el conocimiento existente sobre el capital psicológico (CaPsi), el bienestar psicológico (BP) y su relación con la calidad de vida (CV). A nivel internacional existe abundante evidencia que demuestra asociaciones positivas entre estas variables; sin embargo, los estudios se encuentran fragmentados y concentrados principalmente en países desarrollados. Esta falta de integración limita el análisis global de la manera en que el CaPsi y el BP se relacionan con la percepción de la CV en distintos escenarios socioculturales.

En América Latina, incluido Ecuador, la producción científica sobre estas variables todavía es reducida. Los estudios existentes indican que un bajo bienestar psicológico puede deteriorar la percepción global de la calidad de vida y dificultar el desarrollo de intervenciones sustentadas en la psicología positiva. Asimismo, no se ha identificado una revisión sistemática que articule el CaPsi, el BP y la CV, las características culturales, económicas y sociales propias del país. Esta ausencia constituye un vacío científico que limita la formulación de estrategias preventivas y de promoción ajustadas al contexto ecuatoriano.

La pertinencia de este estudio es especialmente relevante en los contextos organizacionales y educativos, donde se requieren recursos sustentados en evidencia para potenciar las fortalezas psicológicas de trabajadores y estudiantes. El CaPsi y el BP pueden desempeñarse como factores protectores al favorecer el rendimiento, disminuir el estrés y aumentar la satisfacción con la vida. Sin una adecuada integración de la evidencia disponible, las organizaciones e instituciones educativas pueden tener mayores limitaciones para diseñar programas eficaces orientados al bienestar integral y al desarrollo humano.

La relevancia de esta investigación para las instituciones se relaciona con su utilidad aplicada. Los hallazgos podrán servir como sustento teórico para futuras intervenciones psicológicas orientadas a fortalecer el CaPsi y el BP, con el propósito de favorecer una mejor calidad de vida. En el caso de la Pontificia

Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato y de otras instituciones educativas o empresariales de la región, esta revisión sistemática puede constituirse en una base de referencia para la planificación de programas de bienestar estudiantil y laboral. De esta manera, se contribuye directamente a la línea de investigación Salud integral, determinación social y desarrollo humano (Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2017).

Además, el estudio posee relevancia social al contribuir al desarrollo de la psicología positiva aplicada en el contexto ecuatoriano. Al identificar brechas en la evidencia disponible, se abren caminos para investigaciones posteriores que respondan a las necesidades locales. De esta forma, la presente revisión sistemática no solo llena un vacío científico, sino que también genera impacto en la práctica profesional y en la formulación de políticas orientadas al bienestar colectivo.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. El capital psicológico

Origen y definición del CaPsi

El Capital Psicológico (CaPsi) surgió a partir del enfoque de la psicología organizacional positiva a principios del siglo XXI. Luthans et al. (2007) describen que el CaPsi es un estado psicológico positivo que funciona como base para el desarrollo del ser humano. Esta variable se representa mediante cuatro recursos psicológicos que, en conjunto, permiten mejorar el rendimiento individual y grupal, adaptarse con éxito a las adversidades y aumentar el nivel de compromiso hacia la organización. (Luthans et al., 2007). Estas dimensiones son: la esperanza, la autoeficacia, la resiliencia y el optimismo; éstas han sido de suma importancia para el enfoque, debido a que representan un recurso estratégico tanto para el ámbito laboral como para el personal (Luthans et al., 2007; Avey et al., 2011).

El origen del CaPsi se fundamenta en la propuesta de la psicología positiva de Seligman y Csikszentmihalyi (2000), quienes, más allá de enfocarse en la psicopatología, se orientaron al estudio del funcionamiento óptimo del ser humano. En este sentido, Luthans et al. (2007) sostienen que los recursos psicológicos positivos que componen el CaPsi cumplen ciertos criterios científicos rigurosos como: a) estar diseñados en teoría e investigación empírica, b) ser susceptibles de medición válida, c) ser de naturaleza relativamente maleable y demostrar efectos verificables en las actitudes, comportamientos, el desempeño y el bienestar.

La mención de estos cuatro recursos aportó una visión complementaria a los reportes de las investigaciones fragmentadas, y contribuye al análisis del fenómeno investigado (Newman et al., 2014).

Componentes del CaPsi

Una vez que el CaPsi se haya comprendido como un recurso positivo de orden psicológico, es importante explicar de manera desglosada los componentes que lo constituyen. En los análisis de las investigaciones sobre el CaPsi, se evidencia que esta variante está compuesta por cuatro elementos: autoeficacia, esperanza, resiliencia y optimismo, o también integrados y llamados el modelo *HERO*. Estos componentes actúan de manera integrativa y explican por qué las personas logran afrontar mejor las adversidades, sostener motivaciones y mantener expectativas positivas sobre sus propias metas (Youssef-Morgan, 2024; Sabot & Hicks, 2020).

El primer componente muestra la autoeficacia, término que alude a la confianza que una persona tiene para organizar y realizar acciones y así alcanzar los resultados esperados. Dentro del CaPsi, este término es relevante debido a que favorece a la iniciativa, la persistencia y el carácter que tiene el individuo ante dificultades cotidianas, así como la percepción de competencia personal. Aquel elemento no implica únicamente sentirse capaz, sino mantener conductas orientadas a un logro específico a pesar de las altas demandas o eventos inciertos; esto convierte a la autoeficacia en la base del desempeño y el ajuste psicológico en el día a día (Youssef-Morgan, 2024).

El segundo elemento corresponde a la esperanza, ésta se relaciona con la capacidad para establecer metas, generar caminos alternativos para alcanzarlas y mantener la energía necesaria para avanzar hacia ellas. Su relevancia dentro del CaPsi radica en que no se limita a una expectativa pasiva sobre el futuro, sino que implica planificación, visión y orientación activa para cumplir los objetivos del individuo. Debido a esto, la esperanza constituye un recurso valioso para todos los ámbitos de la cotidianidad, donde es necesario establecer estrategias frente a obstáculos o cambios inesperados (Youssef-Morgan, 2024; Sabot & Hicks, 2020).

El tercer componente es la resiliencia, que representa la capacidad para recuperarse, adaptarse y continuar funcionalmente ante experiencias adversas. Aquel elemento permite comprender cómo las personas se recuperan frente al

estrés, la presión, se transforman, avanzan y aprenden de las situaciones críticas, lo cual la convierte en un recurso clave para mantener el funcionamiento saludable y la estabilidad emocional (Sabot & Hicks, 2020).

El cuarto y último componente se caracteriza por el optimismo, descrito como el estado de esperar resultados favorables e interpretar las dificultades como situaciones temporales o de aprendizaje. A diferencia de una visión irreal del futuro, el optimismo dentro del CaPsi representa una disposición ante la perseverancia y la regulación emocional (Youssef-Morgan, 2024).

En conjunto, estos cuatro elementos, representados por el modelo *HERO*, constituyen los factores psicológicos positivos que fortalecen la adaptación, la respuesta al cambio y el bienestar del individuo. Por lo tanto, es importante mencionar que el valor de cada componente no reside en su funcionamiento aislado, sino en su acción integrada como recurso de afrontamiento y desarrollo personal (Youssef-Morgan, 2024).

Factores asociados del CaPsi

El CaPsi, no depende únicamente de características individuales, sino que es influenciado por aspectos personales, sociales y organizacionales. Por lo tanto, el CaPsi se desarrolla de mejor manera en entornos favorables que incluyen apoyo social, liderazgo positivo y clima organizacional que promueva el desarrollo personal y profesional; estas condiciones permiten que el individuo active sus recursos internos con mayor facilidad, lo que favorece su adaptación y desempeño (Vilariño del Castillo & Lopez-Zafra, 2022).

De igual forma, Olaniyan & Hystad (2016) mencionan que la evidencia sobre la calidad de las relaciones interpersonales influye de manera significativa en el desarrollo del capital psicológico: cuando los individuos perciben reconocimiento, confianza y apoyo en su entorno, tienden a desarrollar mayores niveles de autoeficacia, resiliencia y optimismo, lo que brinda como resultado su funcionamiento psicológico y su bienestar en general.

Estudios recientes realizados con universitarios españoles respaldan que el CaPsi se vincula con diversos recursos personales que contribuyen a un mejor ajuste psicológico. Moreno-Montero, Ferradás y Freire (2024) demuestran que el CaPsi predice de forma positiva estrategias de afrontamiento adaptativas, como la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social, y de forma negativa estrategias desadaptativas como la autocrítica. Este resultado indica que el CaPsi no se limita a ser un recurso personal favorable, sino que también impulsa formas adaptativas de afrontar las demandas del entorno, lo que refuerza su importancia dentro del funcionamiento psicológico positivo.

Por otra parte, se ha observado que el CaPsi puede disminuir ante condiciones adversas, como el estrés prolongado, las creencias irracionales o entornos altamente demandantes que no brindan apoyo suficiente. Esto demuestra que no se trata de una característica fija, sino de un recurso flexible que puede fortalecerse o deteriorarse según las experiencias personales y las condiciones del contexto (Sabot & Hicks, 2020).

Desde una mirada crítica, el bienestar no depende exclusivamente de las acciones o recursos personales. El CaPsi se configura a partir de la interacción entre características individuales y condiciones del entorno, por lo que es necesario considerar los contextos sociales, académicos y laborales en los que se desarrolla cada persona.

Medición del CaPsi

La medición del CaPsi suele realizarse mediante el Cuestionario de Capital Psicológico (*Psychological Capital Questionnaire, PCQ-24*), desarrollado por Luthans, Avolio, Avey y Norman (2007). Este instrumento contiene 24 ítems organizados en cuatro subescalas correspondientes al modelo *HERO*: esperanza, autoeficacia, resiliencia y optimismo. Las respuestas se registran en una escala Likert de seis opciones, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de

acuerdo, lo que permite obtener puntajes para cada dimensión y una puntuación global de capital psicológico.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, Luthans y Youssef-Morgan (2017) señalan que el PCQ-24 presenta niveles adecuados de confiabilidad y validez para su aplicación en ámbitos educativos, de salud y organizacionales. Newman et al. (2014) respaldan que es el instrumento más utilizado y validado para la medición del CaPsi, lo que garantiza la comparación de resultados entre distintos estudios y contextos.

A pesar de que este instrumento presenta un índice alfa de Cronbach alto, cercano a 0.9, existe un proceso de adaptación y validación, dado que fue creado en contextos occidentales y en poblaciones trabajadoras, evidencia que la medición del CaPsi no trata solamente de aplicar el cuestionario a una población al azar, sino que implica el evaluar si el instrumento posee validación en cuanto a la población escogida, resulta susceptible de desarrollar las características de la muestra estudiada o analizada (Cui et al., 2021; Lu et al., 2023).

El modelo *HERO*

Luthans et al. (2007) organizaron los cuatro recursos del CaPsi bajo el acrónimo *HERO*. Este modelo representa la base teórica del CaPsi e integra la esperanza (*hope*), la autoeficacia (*efficacy*), la resiliencia (*resilience*) y el optimismo (*optimism*). Cada recurso posee su propia base teórica y, en conjunto, logra un constructo psicológico cuya capacidad predictiva supera la de cualquiera de sus dimensiones por separado.

Según Snyder (2002), la esperanza se define como un estado de motivación sustentado en la capacidad de establecer metas y generar caminos para alcanzarlas. La autoeficacia, fundamentada en la teoría sociocognitiva de Bandura (1977), representa la confianza en las propias habilidades para ejecutar tareas específicas. La resiliencia, vinculada a la psicología del desarrollo, se refiere a la capacidad de afrontar situaciones adversas, fracasos o cambios y recuperarse de

ellos, incluso fortalecerse a partir de dichas experiencias. Por su parte, el optimismo se relaciona con la tendencia a interpretar de manera favorable las posibilidades de éxito presentes y futuras, por lo que mantiene expectativas positivas sobre los resultados que pueden alcanzarse (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007; Luthans & Youssef-Morgan, 2017).

Luthans et al. (2015) demuestran que el conjunto de estos cuatro recursos cumple activamente con los criterios establecidos para el comportamiento organizacional positivo: “Ser teórica y empíricamente fundamentados, medibles de manera válida, relativamente maleables al desarrollo, y con impacto significativo sobre las actitudes, comportamientos, desempeño y bienestar” (p. 2)

Esta denominación colectiva determina la comprensión del modelo *HERO* como una batería de recursos psicológicos en lugar de una suma de dimensiones independientes, perspectiva que ha orientado tanto el análisis de la investigación como el desarrollo de intervenciones en distintos contextos.

Evidencia empírica sobre el CaPsi

Entre los aportes más relevantes al campo, destaca el metaanálisis de Avey, Reichard, Luthans y Mhatre (2011), realizado con 51 muestras independientes, que evidencia una síntesis cuantitativa sobre el impacto del CaPsi. Aquellos autores encontraron la asociaciones positivas y significativas con actitudes favorables en las organizaciones, como la satisfacción laboral, el compromiso organizacional y el bienestar psicológico. Por otro lado, también identificaron asociaciones negativas con el estrés laboral, la ansiedad, la intención de abandono y la rotación. Por último, el estudio demostró que el CaPsi pronosticaría significativamente el desempeño laboral y recomendó considerarlo como elemento central en el desarrollo humano y organizacional.

Santisi, Lordi, Magno, Zarbo y Zammitti (2020) fortalecieron la evidencia al analizar a más de 800 trabajadores y llegar a la conclusión de que, el CaPsi predice de manera significativa la satisfacción vital y el florecimiento, dos indicadores clave de

la calidad de vida (CV). De igual forma, Jurek y Niewiadomska (2021) sostuvieron que cada elemento del CaPsi se relaciona de manera positiva con la CV percibida en trabajadores adultos mayores, lo que sugiere que estos recursos psicológicos actúan como factores protectores a lo largo del ciclo vital. Asimismo, una investigación con estudiantes universitarios de Perú reveló variaciones en los niveles de CaPsi según la edad, lo que demuestra que este componente psicológico varía a lo largo de la vida (Guerrero-Alcedo et al., 2024).

En el contexto latinoamericano, aunque la evidencia aún es limitada, lo que existe se construye de manera progresiva. Estudios realizados con adultos de Ecuador y Perú demostraron que el CaPsi es el predictor del bienestar psicológico (BP) (López-Guerra et al., 2025). Los análisis también identifican antecedentes importantes del CaPsi, como el clima organizacional de apoyo, la justicia organizacional, el liderazgo auténtico y el intercambio líder-miembro, todos ellos asociados de forma positiva con niveles más altos de CaPsi. De igual forma, se sostiene que el CaPsi tiene distintos niveles de influencia positiva en la satisfacción laboral, las actitudes, el desempeño, el comportamiento de ciudadanía organizacional y las conductas indeseables (Kong et al., 2018).

La evidencia revisada sobre el CaPsi demuestra que se trata de un recurso maleable y de alto impacto, con efectos positivos sobre el desempeño, las actitudes y el bienestar del individuo. Sin embargo, la mayoría de los resultados provienen de países desarrollados y de contextos laborales distintos a los de Latinoamérica, lo que coincide con la necesidad de ampliar la investigación en la región y, específicamente, en Ecuador.

1.2. El bienestar psicológico

Origen y definición del BP

El bienestar psicológico (BP) es considerado un constructo dinámico y multidimensional, que se centra específicamente en el funcionamiento óptimo y el desarrollo personal del ser humano, o también denominado eudaimónico. En contraste, depende de la etapa del ciclo vital, el contexto cultural y los eventos personales, lo cual demuestra que este constructo forma parte de un proceso continuo de adaptación y desarrollo (Díaz et al., 2006; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Por otro lado, Carol Ryff construyó el modelo multidimensional del BP en 1989 a partir de una revisión sistemática de las teorías originarias de la psicología del desarrollo, la salud mental positiva, la filosofía moral, la madurez personal y la psicología clínica. Lo cual permitió definir al BP como un estado de equilibrio y realización que permite al individuo gestionar las frustraciones, el estrés y las demandas del entorno, al tiempo que favorece el alcance de una satisfacción general con la vida. (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

El planteamiento de Ryff (2014) acerca del BP relaciona componentes de distintas teorías: el concepto de autorrealización de Maslow, la persona plenamente funcional de Rogers, la individuación de Jung, la madurez de Allport, las etapas psicosociales de Erikson y las tendencias básicas de vida de Bühler. Este amplio sustento teórico integró al constructo validez conceptual, logra así superar las limitaciones de los modelos precedentes que abordaban el bienestar desde una perspectiva unidimensional.

Según esta perspectiva, el BP se basa en el desarrollo de las capacidades humanas y el crecimiento personal: no se limita a experimentar estados afectivos positivos en el momento presente, sino que implica vivir acorde con el propio potencial y con un sentido de propósito. Esta definición se inspira en la filosofía

aristotélica de la eudaimonía, según la cual el verdadero bienestar proviene de una vida virtuosa y plena (Ryff, 2014).

Desde un punto de vista analítico, el origen del BP en entornos occidentales representa un gran logro debido a su alcance y solidez conceptual; no obstante, también se caracteriza por una limitación significativa; dado que, la mayor parte de las investigaciones iniciales provienen de los países más desarrollados. Aquello genera la necesidad de incorporar evidencia científica y adaptada a contextos socioculturales diversos como las mencionadas anteriormente, Latinoamérica y Ecuador.

El BP representa, por tanto, un pilar conceptual en la psicología positiva. Su definición como funcionamiento óptimo y desarrollo personal ofrece un marco teórico valioso para comprender cómo las personas logran una vida plena y equilibrada, y sirve de base para el análisis de su relación con el capital psicológico (CaPsi) y la calidad de vida (CV).

Componentes del BP

El modelo propuesto por Ryff (2014) organiza el BP en seis dimensiones importantes que se operan de manera complementaria y aquellas resultan elementos determinantes para la calidad de vida (CV) del individuo. La dimensión representa un área específica del funcionamiento psicológico positivo que contribuye al bienestar integral de la persona.

La autoaceptación (*Self-acceptance*) implica una actitud positiva hacia uno mismo, junto con el reconocimiento y la aceptación de los distintos aspectos de la personalidad, los cuales incluyen las fortalezas y las limitaciones personales (Sirigatti et al., 2013).

Las relaciones positivas con otros (*Positive relations with others*) aluden a la capacidad para mantener vínculos interpersonales caracterizados por la confianza, la calidez y la reciprocidad; las personas con altos niveles en este aspecto

demuestran preocupación genuina, sintonizan con el resto de manera significativa (Kitamura et al., 2004).

La autonomía (*Autonomy*) se refiere a la independencia de la conducta y la capacidad de autodeterminación que tiene el ser humano; también, ayuda a resistir presiones sociales y evaluar el comportamiento propio según estándares internos (Villarosa & Ganotice, 2018).

El dominio del entorno (*environmental mastery*) se relaciona con la habilidad para gestionar las exigencias del contexto, crear ambientes favorables según los propios valores y aprovechar las oportunidades disponibles (van Dierendonck & Lam, 2022).

El propósito en la vida (*purpose in life*) implica tener metas y un sentido de dirección que otorgue significado a la existencia; el individuo percibe que su vida tiene una orientación clara y que sus actividades diarias apuntan a una visión satisfactoria a largo plazo (Chan et al., 2019).

Finalmente, el crecimiento personal (*personal growth*) expresa el deseo de desarrollar el propio potencial de manera continua y la apertura hacia nuevas experiencias; en este aspecto, el individuo percibe que evoluciona según su trayectoria de vida (Ryff, 2014).

Por lo tanto, se concluye que las seis dimensiones anteriormente mencionadas no solo configuran el componente de BP, sino que también interactúan con recursos del CaPsi de manera recíproca, lo que aporta a la capacidad de atención y resiliencia en los distintos ámbitos del desempeño personal y social. Asimismo, estas dimensiones han demostrado validez en diversos contextos culturales, incluido el latinoamericano. La operacionalización del modelo se realiza mediante las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, instrumentos disponibles en versiones de 84, 54 y 42 ítems, con propiedades psicométricas sólidas en múltiples estudios (Ryff, 2014; Moreta-Herrera et al., 2018).

En América Latina, diversas investigaciones han validado la escala de bienestar psicológico de Ryff y analizado su relación con otras variables. Los estudios realizados con población universitaria señalan que el modelo de seis dimensiones presenta un ajuste adecuado en muestras hispanohablantes, además de evidenciar asociaciones positivas entre el bienestar psicológico y factores como el apoyo social, la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida (Moreta-Herrera et al., 2021; Ruiz-Ortega et al., 2023).

Factores asociados al BP

Al igual que el CaPsi, el BP está condicionado por distintos factores que se relacionan entre sí. Entre los más relevantes se encuentran el apoyo social, la resiliencia, la autonomía y la regulación emocional, ya que estos recursos facilitan el afrontamiento de las exigencias del entorno y favorecen el mantenimiento de un funcionamiento psicológico positivo (Wang et al., 2025).

De manera específica, el apoyo social se reconoce como un factor relevante para el BP, ya que brinda acompañamiento emocional, fortalece el sentido de pertenencia y aporta recursos para afrontar situaciones difíciles. A su vez, la resiliencia facilita la adaptación ante contextos adversos sin comprometer el equilibrio emocional, por lo que contribuye al mantenimiento de un bienestar psicológico adecuado (Wang et al., 2025).

De igual manera, la autonomía y la sensación de tener control sobre las propias decisiones se relacionan de forma importante con el BP. Cuando una persona percibe que dirige su vida de acuerdo con sus valores y elecciones, suele experimentar mayor satisfacción y propósito. No obstante, estos aspectos pueden manifestarse de forma distinta según las características culturales de cada población, por lo que no deben asumirse como iguales en todos los contextos (Wang et al., 2025).

El BP también se asocia con recursos personales que permiten afrontar de manera más adecuada las demandas académicas y cotidianas. En estudiantes

universitarios, se ha identificado que el CaPsi y estrategias como la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social favorecen significativamente el bienestar psicológico. En contraste, estrategias menos adaptativas, como la autocrítica, suelen relacionarse de forma negativa con este constructo. Estos hallazgos muestran que el BP no depende únicamente de los estados emocionales positivos, sino también de la forma en que el individuo interpreta, enfrenta y regula las situaciones estresantes de su entorno (Moreno-Montero et al., 2024).

Medición del BP

Uno de los instrumentos empleados internacionalmente para evaluar el BP es la Escala de Bienestar Psicológico (*Scale of Psychological Well-Being, SPWB*), desarrollada por Carol Ryff. Esta herramienta permite valorar las seis dimensiones de su modelo multidimensional: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Su uso extendido se explica porque propone una evaluación más amplia del bienestar, a diferencia de otras medidas centradas únicamente en la satisfacción vital o en los afectos positivos (van Dierendonck, 2004; Babnik et al., 2021).

En los países de habla hispana, Díaz et al. (2006) identificaron niveles apropiados de consistencia interna y desarrollaron una versión válida para investigaciones en español, lo que facilita su aplicación en población iberoamericana. Sin embargo, resulta necesario comprobar la pertinencia cultural y las propiedades psicométricas del instrumento en cada población, debido a que no se puede asumir que sus resultados sean equivalentes en todos los contextos.

La evaluación del BP no consiste solamente en elegir una escala reconocida, sino también en definir qué perspectiva del bienestar se pretende abordar. Mientras la escala de Ryff se orienta al desarrollo personal y al funcionamiento positivo, otras medidas, como el Continuo de Salud Mental (*Mental Health Continuum*), incluyen dimensiones hedónicas y sociales. Por ello, la selección del instrumento debe responder al enfoque teórico del estudio y a la definición de bienestar que adopte el investigador (Hiramoni et al., 2021; Echeverría et al., 2017).

Evidencia empírica sobre el BP

El estudio del BP ha mostrado un desarrollo continuo durante las últimas décadas. Moreta-Herrera et al. (2018) señalaron que la satisfacción con la vida y el bienestar social funcionan como predictores relevantes de la salud mental en población ecuatoriana, lo que evidencia la importancia del BP en la vida cotidiana. En Ecuador, la producción empírica aumenta, ya que investigaciones con estudiantes universitarios de diferentes provincias han respaldado la estructura factorial de la escala de Ryff y han encontrado niveles medios y altos de BP en la mayoría de sus dimensiones.

Asimismo, investigaciones desarrolladas con personas adultas mayores de Tungurahua y otras zonas del país han mostrado que el propósito de vida suele presentar puntuaciones más elevadas, mientras que las relaciones positivas y la autonomía tienden a registrar niveles más bajos en determinados grupos (Moreta-Herrera et al., 2021; Guado, 2018; Solís-Guerrero et al., 2021).

En el ámbito universitario, Moreno-Montero et al. (2024) evidenciaron que el CaPsi y las estrategias de afrontamiento actúan como recursos personales que favorecen y protegen el BP de los estudiantes, lo que respalda la conexión entre ambos constructos. De igual forma, Andi-Andy et al. (2024) encontraron que las redes de apoyo familiar y social se relacionan positivamente con el BP en universitarios ecuatorianos, lo cual destaca la influencia de los factores contextuales en este proceso.

La evidencia revisada sobre el BP demuestra que se trata de un constructo multidimensional con impacto demostrado en la salud mental, el desempeño y la CV. Los hallazgos en Ecuador son promisorios, aunque aún se requieren revisiones sistemáticas que integren las tres variables CaPsi, BP y CV desde una perspectiva culturalmente pertinente a la realidad del país.

1.3. La calidad de vida

Origen y definición de la CV

El estudio de la calidad de vida (CV) se estableció después de la Segunda Guerra Mundial, en un contexto en el que cobró importancia la evaluación del bienestar social y de las condiciones de vida de las personas. A partir de ese momento, el interés dejó de centrarse exclusivamente en los recursos materiales y económicos para incluir, de manera progresiva, la percepción subjetiva que tienen las personas sobre su propia existencia, su satisfacción y el grado de bienestar alcanzado con base en su entorno cotidiano (Silva Dávila, 2022).

A partir de ese momento, la CV dejó de verse como una expresión del nivel de vida y adquirió un significado más amplio, en el que intervienen elementos físicos, psicológicos, sociales, económicos y culturales. En este aspecto, la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) marcó un criterio clave al describir la CV como la percepción que el individuo tiene de su propia vida, en su contexto cultural, sistema de valores, metas, expectativas y preocupaciones. Este concepto es importante porque prioriza la valoración que cada persona realiza sobre su propia vida, sin limitarse únicamente a las condiciones externas que la rodean (Silva Dávila, 2022; Ramírez-Coronel et al., 2020).

En América Latina, autores como Urzúa, Verdugo y Schalock han aportado a una comprensión más amplia de la CV, al destacar que se trata de un concepto multidimensional y subjetivo. Desde esta perspectiva, la calidad de vida no se entiende a partir de una definición única, sino que reúne aspectos como la satisfacción vital, las condiciones de vida y la valoración personal que cada individuo realiza sobre distintas áreas de su experiencia. Por ello, la CV integra tanto elementos objetivos del entorno como la percepción subjetiva del bienestar (Silva Dávila, 2022).

Las revisiones internacionales han señalado que una de las principales dificultades para estudiar la CV se relaciona con la falta de precisión en algunas definiciones,

debido a su carácter subjetivo y a la variabilidad de los modelos utilizados. Esta situación limita la comparación de resultados entre investigaciones. Pinto et al. (2017) indican que la CV suele confundirse con conceptos como bienestar o confort; aunque se encuentran relacionados, no deben utilizarse como equivalentes, ya que ello puede simplificar el constructo y reducir su claridad teórica.

En este sentido, la CV debe comprenderse como una variable amplia e integradora, que no depende únicamente de la satisfacción personal ni de las condiciones materiales de vida. Su análisis implica considerar las circunstancias reales de la persona, su valoración subjetiva, el contexto sociocultural y las oportunidades de desarrollo. Esta perspectiva permite relacionar de manera más coherente la evidencia internacional con los estudios nacionales, y evita que la calidad de vida se interprete como una noción demasiado general o poco definida.

Dimensiones de la CV

La CV puede entenderse como la valoración global que una persona realiza sobre su bienestar y sus condiciones de vida, se considera en diversas dimensiones que se relacionan entre sí. Por ello, incluye aspectos objetivos y subjetivos, y requiere un enfoque multidimensional que permita comprender las diferentes áreas en las que se desarrolla el individuo (Silva Dávila, 2022).

Según Verdugo y Schalock (2013, citado en Silva Dávila, 2022), la CV se estructura en ocho áreas: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. Este enfoque amplía las perspectivas reducidas sobre el bienestar, ya que plantea que una vida de calidad no depende solo de la salud o de los recursos disponibles, sino también de la posibilidad de tomar decisiones, participar en la comunidad, establecer vínculos y ejercer los propios derechos dentro de la sociedad (Silva Dávila, 2022).

De forma complementaria, las revisiones internacionales sobre los modelos de calidad de vida relacionada con la salud han mostrado que los enfoques más

empleados son aquellos que consideran tanto las características personales del individuo como las condiciones de su entorno. Tal como señalan Bakas et al. (2012), concluyen que los modelos más confiables son los que explican la calidad de vida a partir de la interacción entre características personales, contexto y percepción subjetiva, lo que coincide con la perspectiva de los autores anteriormente mencionados.

En el ámbito ecuatoriano, Silva Dávila (2022) empleó la escala GENCAT para evaluar la CV, debido a que esta herramienta contempla las ocho dimensiones del modelo multidimensional. Esto permite reconocer que, en poblaciones en situación de vulnerabilidad, la calidad de vida no debe examinarse únicamente desde el malestar emocional, sino también se consideran elementos como el ejercicio de derechos, la inclusión social, los vínculos interpersonales y la autodeterminación.

De forma similar, Velasco Herrera (2025), en un estudio desarrollado en Pelileo sobre calidad de vida laboral, abordó esta variable mediante factores organizacionales como el apoyo de los directivos, la carga laboral y la motivación. Estos aportes muestran que la CV mantiene una estructura amplia y multidimensional, cuya expresión puede variar de acuerdo con la población y el contexto analizado (Silva Dávila, 2022; Velasco Herrera, 2025).

La principal ventaja de estos modelos consiste en que permiten considerar, de manera conjunta, la percepción personal y las condiciones del entorno. Sin embargo, la presencia de varias dimensiones no significa que la CV deba entenderse como un conjunto de elementos separados. Aunque dividirla en áreas facilita su evaluación, estas se encuentran relacionadas entre sí; por ello, la calidad de vida representa una valoración global del bienestar que se expresa en dimensiones distintas, pero interdependientes.

La CV percibida funciona como un componente transversal que influye en las dimensiones físicas, emocionales, sociales, materiales y culturales de la vida. Desde esta perspectiva, no es suficiente identificar si una persona cuenta con condiciones objetivas, como vivienda, salud o ingresos, sino que también se debe

comprender la valoración que realiza sobre su propia situación. En consecuencia, la calidad de vida integra tanto las condiciones reales de existencia como la interpretación subjetiva que cada individuo construye acerca de ellas, ya que el bienestar depende no solo de los recursos disponibles, sino también del significado que se les atribuye (Silva Dávila, 2022).

La satisfacción con la vida, la felicidad y el bienestar emocional son aspectos importantes para analizar la CV desde una mirada subjetiva. Esto implica que la persona no solo considera sus condiciones externas, sino también el nivel de satisfacción que percibe en las diferentes áreas de su vida, lo que permite comprender con mayor profundidad cómo valora su propio bienestar (Silva Dávila, 2022).

Otro aspecto relevante para comprender la CV son las comparaciones sociales. De acuerdo con Festinger (1954), las personas suelen valorar sus opiniones, capacidades y condiciones al compararse con otras, especialmente cuando no cuentan con criterios objetivos para hacerlo. Estas comparaciones pueden ser ascendentes, cuando se contrastan con personas que perciben mayor bienestar, o descendentes, cuando se comparan con quienes se encuentran en situaciones menos favorables. En ambos casos, pueden influir en la percepción de la propia calidad de vida. Por ello, las expectativas también son importantes, ya que una distancia amplia entre la situación actual y las metas personales puede disminuir la satisfacción con la vida (Silva Dávila, 2022; Festinger, 1954).

Finalmente, la CV no se explica únicamente por indicadores externos, sino que también incorpora elementos internos, como las experiencias positivas y negativas, la percepción sobre el bienestar físico, emocional y psicológico, y el significado que cada persona atribuye a su propia vida (Silva Dávila, 2022).

Factores asociados a la CV

La CV, al igual que el CaPsi y el BP, no depende de un solo elemento, sino de la interacción entre aspectos personales, sociales y contextuales. Dentro de los más

importantes se determinan el apoyo social, los recursos psicológicos positivos, las condiciones materiales de vida, la salud física y el entorno cultural. Cada uno de estos factores se distribuye y depende de la percepción general del individuo donde prioriza su propio bienestar (Bakas et al., 2012).

El apoyo social es uno de los factores más predictivos consistentes de la CV; debido a que proporciona contención emocional, sentido de pertenencia y acceso a recursos instrumentales frente a situaciones adversas. La falta de este factor evidencia vulnerabilidad psicológica y menor satisfacción vital, especialmente en grupos en situación de exclusión o estrés crónico (Zheng et al., 2018).

De este modo, los recursos psicológicos positivos actúan de manera protectora, lo cual permite al individuo interpretar y afrontar de manera adecuada las demandas en el entorno; por lo tanto, resulta una interpretación más favorable a la CV (Santisi et al., 2020; Jurek & Niewiadomska, 2021).

Sin embargo, es relevante considerar que los elementos económicos, acceso a la salud y la estabilidad laboral inciden en la CV, aunque no de manera directa, existen investigaciones donde señalan que estos recursos son condiciones necesarias, pero no suficientes y, por lo tanto, la valoración del individuo es subjetiva. En este sentido, la percepción de suficiencia resulta más determinante que la cantidad objetiva de recursos disponibles (Bakas et al., 2012; Pinto et al., 2017).

A partir de este punto de vista, los factores asociados a la CV varían según el grupo poblacional y el contexto sociocultural. En Ecuador, estudios con poblaciones vulnerables evidencian que la CV se ve afectada según el género, la etnia y el entorno organizacional, por lo tanto, se entiende que los factores contextuales no deben interpretarse de forma universal, sino en relación con las condiciones específicas de cada grupo (Silva Dávila, 2022; Velasco Herrera, 2025).

Meditación de la CV

La medición de la CV representa un desafío metodológico multidimensional y subjetivo. Debido a que no existe un único modelo teórico consolidado, los instrumentos disponibles varían en función del enfoque adoptado, algunos priorizan indicadores objetivos de bienestar, mientras que otros se centran en la valoración subjetiva del individuo sobre su propia vida (Bakas et al., 2012).

Uno de los instrumentos más utilizados a nivel internacional es el *WHOQOL-BREF*, que corresponde a un cuestionario de 26 ítems desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (1998). Este cuestionario evalúa la CV a través de cuatro dimensiones: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno; su principal fortaleza se centra en construir y validar múltiples contextos culturales de manera simultánea, lo que brinda una base transcultural sólida y facilita la comparación de resultados entre países y poblaciones diversas (World Health Organization, 1998).

En el contexto latinoamericano, el modelo de Schalock y Verdugo ha orientado el desarrollo de instrumentos como la escala GENCAT, este instrumento se basa en un modelo multidimensional y evalúa ocho dimensiones: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos y ha sido utilizado en estudios nacionales para medir la CV en contextos de vulnerabilidad social (Silva Dávila, 2022; Martín Martín, 2006).

Del mismo modo que el BP, la elección del instrumento de medición de la CV debe estar guiada por la definición conceptual adoptada en el estudio y por las características de la población estudiada. La aplicación sin análisis crítico de un instrumento validado en contextos diferentes puede comprometerse la validez de los resultados, especialmente en poblaciones latinoamericanas, donde los determinantes culturales de la CV difieren de los modelos diseñados originalmente en países desarrollados (Pinto et al., 2017; Ramírez-Coronel et al., 2020).

Evidencia empírica sobre la CV

Los estudios disponibles evidencian de manera consistente que la CV se ve afectada por variables psicológicas, sociales, educativas, laborales y contextuales. En Ecuador, Silva Dávila (2022) identificó que las mujeres víctimas de violencia de género presentan una CV desfavorable, especialmente en aspectos como la autoestima, la satisfacción con la vida, la situación económica y el nivel educativo. Además, se encontraron diferencias significativas entre mujeres indígenas y mestizas: el 85 % de las mujeres indígenas evaluadas registró bajos niveles de CV, mientras que en el grupo de mujeres mestizas predominaban niveles moderados y bajos, aunque con menor intensidad.

Estos hallazgos permiten observar que la CV no se presenta de la misma manera en todas las personas, ya que puede estar influida por condiciones de vulnerabilidad social y cultural. Las puntuaciones más bajas se relacionaron con el bienestar emocional, la inclusión social y el bienestar físico; en cambio, los derechos y la autodeterminación alcanzaron niveles relativamente más altos, aunque con diferencias entre los grupos. Esto evidencia que la CV en poblaciones vulnerables no puede explicarse únicamente por factores personales, sino también por experiencias de exclusión y desigualdad social (Silva Dávila, 2022).

En el contexto laboral, un estudio realizado en una empresa de Pelileo mostró que la CV laboral se asocia positivamente con el apoyo de los directivos y la motivación intrínseca de los trabajadores. Por otro lado, las cargas laborales no presentaron relaciones significativas con esta variable. Estos resultados sugieren que la calidad de vida en el trabajo no depende solo de las exigencias laborales, sino también de recursos psicosociales como el respaldo institucional y la disposición motivacional de cada persona (Velasco Herrera, 2025).

Por otra parte, Zheng et al. (2018), mediante una revisión sistemática, encontraron una relación moderada entre la alfabetización en salud y la CV. Esto sugiere que las habilidades para comprender, manejar y aplicar información relacionada con la salud influyen positivamente en la percepción del bienestar. Este resultado amplía

el análisis de la CV, pues incorpora las competencias personales como un factor importante, además de las condiciones económicas y sociales.

De manera similar, Garner y Golijani-Moghaddam (2021) identificaron que la flexibilidad psicológica se relaciona con la calidad de vida profesional, especialmente en trabajadores del área de salud. Asimismo, estudios recientes sobre bienestar y salud mental en el trabajo señalan que el contexto laboral influye directamente en el bienestar y en la capacidad de las personas para afrontar las demandas diarias. Esto confirma que la CV se vincula tanto con recursos personales como con las condiciones que ofrecen las instituciones laborales (Garner & Golijani-Moghaddam, 2021; Khalid & Syed, 2024).

En conjunto, los estudios revisados muestran que la calidad de vida puede mejorar cuando existen condiciones objetivas favorables, pero también cuando las personas cuentan con recursos personales y sociales que les permiten afrontar, interpretar y organizar su vida de manera satisfactoria. Por ello, la evidencia respalda una comprensión integradora de la CV, más allá de explicaciones centradas en una sola dimensión. Sin embargo, las diferencias metodológicas y conceptuales entre las investigaciones hacen necesario interpretar los resultados con precaución y delimitar claramente el enfoque utilizado en cada estudio.

A partir de lo expuesto, la calidad de vida se comprende como un constructo multidimensional, dinámico y condicionado por el contexto. Su análisis requiere integrar las condiciones objetivas de vida, la valoración subjetiva del bienestar y las circunstancias socioculturales de las personas. Esta postura resulta pertinente para la psicología, ya que no basta con describir las condiciones externas, sino que también es necesario comprender cómo cada individuo las experimenta, interpreta y resignifica.

1.4. Interrelación entre el capital psicológico, el bienestar psicológico y la calidad de vida

Después de analizar cada variable por separado, es necesario examinar la relación entre el capital psicológico, el bienestar psicológico y la calidad de vida. En términos generales, las tres comparten una base vinculada con el fortalecimiento de recursos positivos y la adaptación saludable de las personas. Sin embargo, cada una aporta un papel particular dentro del análisis psicológico.

Desde esta perspectiva, el capital psicológico puede considerarse un recurso previo que favorece el bienestar psicológico. Las personas con mayores niveles de autoeficacia, esperanza, resiliencia y optimismo suelen afrontar las dificultades de forma más efectiva, lo que contribuye a mantener un mejor equilibrio emocional y un funcionamiento más positivo.

Una investigación reciente aporta evidencia relevante sobre esta relación entre los recursos psicológicos positivos y el bienestar. Moreno-Montero et al. (2024), en estudiantes universitarios, encontraron que el capital psicológico predice directamente el bienestar psicológico y también promueve el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, como la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social. A su vez, estas estrategias median parcialmente la relación entre el CaPsi y el BP. Este resultado permite comprender que el capital psicológico fortalece el bienestar no solo de forma directa, sino también mediante procesos de afrontamiento positivo.

Por otra parte, el bienestar psicológico mantiene una relación estrecha con la calidad de vida, ya que influye en la forma en que las personas valoran su vida y su satisfacción en diferentes ámbitos. Sin embargo, la calidad de vida no se limita al bienestar psicológico, pues también incluye aspectos objetivos relacionados con las condiciones materiales, sociales y culturales en las que se desarrolla el individuo.

En el contexto ecuatoriano, algunas investigaciones han mostrado que la calidad de vida está influida tanto por factores personales como por condiciones del entorno. Por ejemplo, estudios realizados en Ecuador han identificado que el apoyo organizacional y la motivación intrínseca se relacionan positivamente con la calidad

de vida, lo que respalda la idea de que esta variable resulta de la interacción entre los recursos internos y las condiciones externas (Velasco-Herrera, 2025).

Desde una mirada crítica, la relación entre estas variables no debe interpretarse como un proceso lineal. Aunque el capital psicológico puede favorecer el bienestar psicológico y este, a su vez, contribuir a una mejor calidad de vida, dicha relación se encuentra influida por diversos factores contextuales. Por ello, en esta investigación se adopta una perspectiva integradora, en la que el capital psicológico se comprende como un recurso personal que fortalece el bienestar psicológico y contribuye indirectamente a la calidad de vida, sin dejar de considerar la influencia del entorno social y cultural.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de la investigación

La presente investigación se sustentó en el paradigma postpositivista, ya que este permite aproximarse a la realidad de forma objetiva, aunque reconoce que dicha realidad no puede conocerse de manera absoluta. Esto se debe a la complejidad de los fenómenos estudiados y a las limitaciones existentes para controlar todas las variables que intervienen en ellos (Ramos, 2015).

Este paradigma fue adecuado para el estudio porque permitió analizar de forma sistemática la evidencia empírica relacionada con el capital psicológico, el bienestar psicológico y la calidad de vida. Sin embargo, su interpretación requiere reconocer la posibilidad de cierto margen de error; por ello, los resultados no se consideraron verdades definitivas, sino aproximaciones científicas válidas, respaldadas por fundamentos teóricos y metodológicos pertinentes (Ramos, 2015).

La investigación correspondió a una revisión de fuentes secundarias, debido a que se centró en el análisis de información que ya había sido recolectada, procesada e interpretada por otros investigadores (Reyna et al., 2021). Este tipo de estudio permitió sintetizar los aportes de artículos primarios, por lo que fue necesario describir de manera clara y transparente cada etapa del proceso, desde la recopilación de los estudios hasta el análisis de los resultados. El subtipo de investigación fue la sistematización de evidencia, ya que se organizó, examinó e interpretó la información disponible sobre las variables de estudio con el fin de identificar patrones, vacíos y tendencias dentro de la producción científica (Reyna et al., 2021).

Para guiar este proceso se utilizaron los lineamientos del método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), una declaración orientada a informar de forma transparente la razón de la revisión, los procedimientos aplicados y los hallazgos obtenidos (Page et al., 2021). Este método fue seleccionado porque proporcionó una estructura estandarizada y

reproducibles para cada fase de la investigación, incluye la formulación de la pregunta científica, la definición de criterios de inclusión y exclusión, la búsqueda en bases de datos y la síntesis de los hallazgos. Su aplicación favoreció la transparencia metodológica y ayudó a disminuir los sesgos durante la selección de los estudios (Page et al., 2021; Reyna et al., 2021).

2.2. Fase de identificación

La investigación se desarrolló mediante una búsqueda sistemática en la base de datos Scopus, reconocida a nivel internacional como una de las plataformas más completas para consultar producción científica y académica. Esta base cuenta con una amplia cobertura de información, incluye artículos de revistas y libros, lo que facilitó el acceso a fuentes actualizadas y confiables. Además, dispone de filtros avanzados que optimizan la localización y selección de documentos relevantes para el tema investigado (Baas, Schotten, Plume, Côté, & Karimi, 2020).

Durante la búsqueda se utilizaron palabras clave seleccionadas de acuerdo con las variables de estudio, entre ellas *psychological capital*, *PsyCap*, *positive psychological capital*, *HERO*, *self-efficacy*, *resilience*, *optimism*, *positive psychological resources*, *psychological well-being*, *psychological wellbeing*, *subjective well-being*, *mental wellbeing*, *positive functioning* y *mental health*. Estos términos se combinaron estratégicamente para delimitar los resultados y asegurar que los documentos recuperados fueran pertinentes para la investigación. Asimismo, el uso de Scopus no solo proporcionó acceso a fuentes confiables, sino también la facilidad en la organización y el análisis de la información, lo que fortalece la validez de la investigación realizada (Mongeon & Paul-Hus, 2016).

Ecuaciones de búsqueda u operadores booleanos

En total se encontró 37.022 documentos, con esta ecuación de búsqueda: TITLE-ABS-KEY (("psychological capital" OR PsyCap OR "positive psychological capital" OR HERO OR self-efficacy OR resilience OR optimism OR "positive psychological resources") AND ("psychological well-being" OR "psychological wellbeing" OR

"subjective well-being" OR "mental well-being" OR "positive functioning" OR "mental health"))

Con base en esta primera ecuación se establecen los siguientes filtros:

Rango de años de publicación: se incluyó artículos publicados entre los años 2020 y 2025, debido a que se buscó trabajar con investigaciones recientes y actualizadas sobre el tema de estudio. A su vez, se excluyó publicaciones anteriores al año 2019; puesto que contenían información menos vigente frente a los avances teóricos y empíricos actuales.

Área temática: se añadieron únicamente estudios pertenecientes a las áreas de Psicología y Ciencias Sociales, porque estas disciplinas se relacionan directamente con el análisis del Capital psicológico, Bienestar psicológico y Calidad de vida; se excluyó investigaciones de otras áreas que no aportaban de forma directa al enfoque psicológico y social del estudio.

Tipo de documento: se contempló artículos científicos; en vista de que este tipo de documento presenta mayor rigurosidad académica, revisión especializada y respaldo metodológico; en cambio, se excluyó libros, capítulos, editoriales, cartas, ponencias, revisiones no pertinentes u otros documentos que no correspondían al artículo científico.

Idioma: se seleccionó artículos escritos en español, debido a que permitían una comprensión más precisa del contenido y facilitaban el análisis teórico acorde con el contexto de la investigación; por ello, se excluyó publicaciones en otros idiomas; puesto que, dificultaba la interpretación adecuada de los resultados y ampliar excesivamente el número de documentos recuperados.

Estado de publicación: se tomó en cuenta únicamente artículos en estado de publicación final, porque estos ya habían completado su proceso editorial y se encontraban disponibles en su versión definitiva. Se excluyó artículos en prensa,

en revisión o en proceso de publicación, debido a que presentaban cambios posteriores en su contenido, resultados o datos bibliográficos.

Acceso abierto: se utilizó artículos de acceso abierto; dado que, estos permitían revisar el texto completo y analizar con mayor profundidad su metodología, resultados y conclusiones; se excluyó documentos sin acceso abierto, porque no garantizaban la revisión completa del contenido necesario para la selección final de estudios.

Con estos criterios de exclusión se creó la ecuación final:

TITLE-ABS-KEY (("psychological capital" OR PsyCap OR "positive psychological capital" OR HERO OR self-efficacy OR resilience OR optimism OR "positive psychological resources") AND ("psychological well-being" OR "psychological wellbeing" OR "subjective well-being" OR "mental well-being" OR "positive functioning" OR "mental health")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "Spanish")) AND (LIMIT-TO (PUBSTAGE , "final")) AND (LIMIT-TO (OA , "all")) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "SOC") OR LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC")) AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2025

2.3. Fase de cribado

Para esta fase, se descargó desde Scopus los registros obtenidos en formato Microsoft Excel, con el objetivo de organizar la información bibliográfica en una matriz de revisión. En esta matriz se incluyeron filtros para los títulos, resúmenes, año de publicación, área temática, tipo de documento, idioma, estado de publicación y acceso, lo que permitió realizar una primera selección de los documentos recuperados.

Para facilitar la clasificación de los artículos, se utilizaron códigos de color en Microsoft Excel: el color rojo se aplicó para identificar los documentos que no resultaron pertinentes para la revisión; el color naranja, para señalar artículos no funcionales; el color celeste, para las investigaciones parcialmente útiles; y el color

verde, para los estudios que cumplieran con los criterios principales de inclusión. Este procedimiento permitió clasificar la información y tomar decisiones de manera clara, visual y sistemática durante todo el proceso de cribado. (Microsoft Corporation, 2019).

El cribado se realizó mediante la revisión del título y resumen de cada artículo. Se incluyeron los estudios que mostraban relación con las variables centrales de la investigación: capital psicológico, bienestar psicológico y calidad de vida, así como con aspectos asociados, entre ellos resiliencia, optimismo, autoeficacia, esperanza, bienestar subjetivo, salud mental y satisfacción con la vida. En cambio, se excluyeron los documentos cuyos títulos o resúmenes no evidenciaban una vinculación clara con estos elementos.

Respecto a los participantes, se consideraron adecuados los estudios desarrollados con población joven, adulta, universitaria, laboral, comunitaria o en situación de vulnerabilidad, debido a que estos grupos se relacionan con el interés por la salud integral y el desarrollo humano. Se descartaron investigaciones centradas en niños, adolescentes escolarizados, pacientes con enfermedades clínicas específicas y otras poblaciones que no contribúan directamente al análisis de las variables principales.

En relación con los resultados, se priorizaron los artículos que reportaban asociaciones, correlaciones, efectos o relaciones entre los recursos psicológicos positivos y el bienestar o la calidad de vida. También se incluyeron estudios que analizaron su función protectora frente al estrés, burnout, ansiedad, depresión o malestar psicológico.

Por último, se seleccionaron principalmente investigaciones cuantitativas, transversales, correlacionales, predictivas, explicativas, revisiones sistemáticas y estudios psicométricos vinculados con las variables de interés. Se excluyeron documentos con diseños alejados del propósito de la revisión, como análisis literarios, reflexiones teóricas sin evidencia empírica, estudios clínicos muy

específicos o investigaciones educativas, médicas o sociales que no abordaban directamente el capital psicológico, el bienestar psicológico o la calidad de vida.

2.4. Fase de elegibilidad

Durante la fase de elegibilidad, se revisó el contenido completo de cada documento con el fin de verificar su relación con el tema de estudio. Para ello, se consideraron aspectos como las características de los participantes, las variables examinadas, los resultados presentados y el diseño metodológico utilizado. En esta etapa se confirmó que los estudios seleccionados abordaran de manera directa el capital psicológico, el bienestar psicológico y la calidad de vida, o que presentaran relaciones, asociaciones o efectos entre estas variables. Por lo tanto, se excluyeron aquellos documentos que, pese a haber sido considerados relevantes en el cribado, no respondían de forma suficiente a la pregunta científica de la revisión sistemática.

Extracción de datos

Correspondiente a la extracción de datos, se diseñó diferentes características para la organización sistemática de los documentos con el objetivo de colocar la información en la tabla 1 referente a los artículos seleccionados; entre ellos destacan: datos bibliográficos asociados al autor o autores, el año de publicación; y el país donde originó cada estudio; del mismo modo, se obtuvo el título, el objetivo general y el tipo de diseño metodológico aplicado; por último se recopiló los resultados más relevantes de cada investigación en relación con las variables de estudio, identificaron los hallazgos relacionados con el capital psicológico, bienestar psicológico y calidad de vida.

Se organizaron los datos en base a las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de estudios predominaron en los artículos seleccionados?

¿Cuáles fueron los países y las poblaciones más estudiados?

¿Cuáles fueron los principales instrumentos utilizados para medir capital psicológico, bienestar psicológico, calidad de vida y variables relacionadas?

¿Qué evidencia se encontró sobre la relación entre capital psicológico, bienestar psicológico, calidad de vida y variables psicológicas relacionadas?

¿Cuál fue la magnitud y dirección de las relaciones encontradas entre las variables de estudio?

¿Qué componentes del capital psicológico aparecieron como factores protectores del bienestar psicológico, la salud mental o la calidad de vida?

¿Qué factores de riesgo se asociaron con menor bienestar psicológico o mayor afectación psicológica?

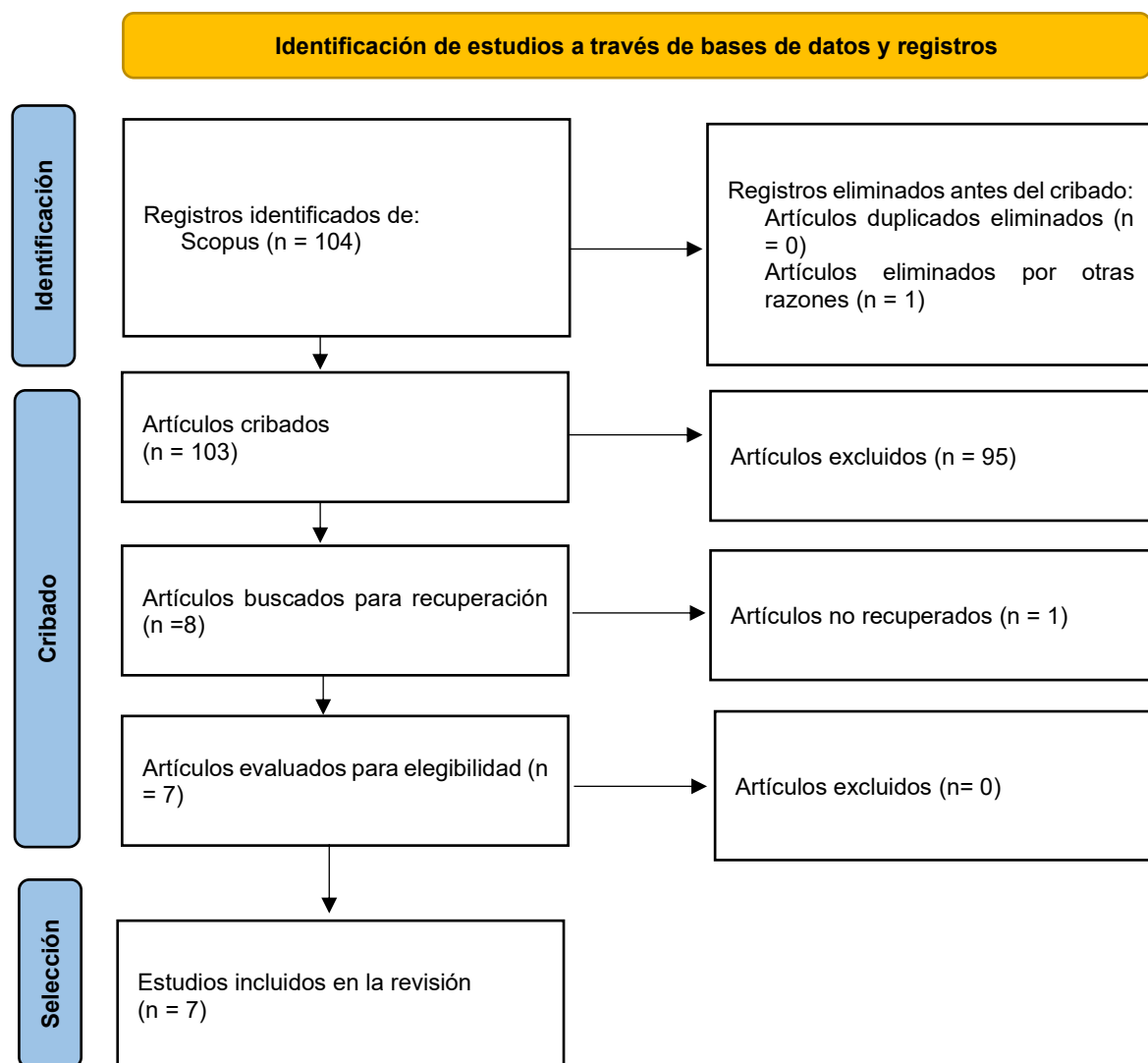
¿Qué nivel de afectación psicológica reportaron los estudios que evaluaron ansiedad, depresión, estrés, burnout o malestar psicológico?

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Identificación de estudios

A continuación, se muestra el diagrama de flujo PRISMA.

Figura 1. Identificación de estudios a través de bases de datos y registro.



Fuente: datos de investigación

Elaborado por: Almeida, 2026.

En esta figura se identifica la búsqueda sistemática de los resultados recolectados en *Scopus*, se registraron 104 documentos iniciales; sin embargo, previo al cribado se eliminó un artículo por razones ajenas a los criterios establecidos. De los 103 artículos cribados, 95 fueron excluidos tras la revisión de título y resumen, y uno no fue recuperado, lo que resultó en 7 artículos evaluados para elegibilidad. Dado que todos respondieron a los criterios de pertinencia en relación con las variables de estudio.

Principales características de los estudios

Se presenta una visión de los artículos finalmente escogidos, de acuerdo con su coherencia con las variables y con lo que se pretende analizar en base a la pregunta científica de esta investigación. Las características propuestas para esta fase han sido: número de trabajo académico, autor/a, título del artículo, objetivo, tipo de estudio, país donde se desarrolló el proyecto y resultados relevantes de las investigaciones.

Tabla 1. Artículos seleccionados

N	Autor	Título	Objetivo	Tipo de estudio	País	Número de participantes	Resultados relevantes
1	(De Souza-Martins & Figueroa-Ángel, 2023)	Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: una revisión sistemática prepandemia	Presentar una revisión sistemática (RS) documental para el desarrollo de un marco de referencia sobre los factores psicológicos de estudiantes universitarios en relación con la calidad de vida prepandemia.	Cualitativo	Colombia, España, México, Brasil, Perú y Reino Unido		Se evidenció predominio en la población universitaria; demostró que los factores psicológicos, como la ansiedad, la depresión y la ideación suicida, tuvieron relevancia significativa en la percepción del bienestar psicológico y la calidad de vida. Asimismo, se identificaron variables como los estilos de vida, la inteligencia emocional, la resiliencia y el afrontamiento como elementos clave para el desarrollo integral de los estudiantes.
2	(Gómez, Peñalver, Martínez, & Salanova, 2023)	<i>Engagement</i> académico en estudiantes universitarios. El rol mediador del Capital Psicológico como recurso personal	Analizar el papel mediador del capital psicológico en la relación entre el autocuidado y el <i>engagement</i> académico.	Cuantitativo	España	397 estudiantes universitarios.	Los resultados evidenciaron relaciones positivas entre el autocuidado y el compromiso académico, y entre el capital psicológico y el compromiso académico, donde el capital psicológico actuó como mediador total en dicha relación.

3	(González-Peña, Sánchez-Tovar, Ravina-Ripoll, & Tobar-Pesantez, 2023)	Predictores psicológicos del bienestar subjetivo de los emprendedores mexicanos	Determinar el impacto de los rasgos de la personalidad y el capital psicológico en el bienestar de los emprendedores mexicanos.	Cuantitativo	México	319 emprendedores s.	Se identificó que los rasgos de personalidad como: la apertura, la conciencia y el neuroticismo, junto con el capital psicológico como recurso psicológico positivo favorecieron el bienestar subjetivo de los emprendedores mexicanos. Estos hallazgos fueron relevantes debido a que promueven el bienestar en poblaciones emprendedoras.
4	(Martínez-Alvarado, Guillén, Palacios, Rodríguez, & Campuzano, 2022)	Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos	Analizar el poder predictivo de la motivación intrínseca y la autoeficacia para mantenerse activo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos.	Cuantitativo transversal y predictivo.	México	539 estudiantes universitarios.	Los resultados registraron que la autoeficacia fue parte del mejor predictor de los tres indicadores de bienestar psicológico evaluados: autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva. Por otro lado, la motivación intrínseca predijo la vitalidad subjetiva en estudiantes universitarios que realizaron actividad físico-deportiva de manera regular. Estos hallazgos sugirieron que los individuos con mayor capacidad para mantenerse físicamente activos y con objetivos claros tendieron a experimentar mayor bienestar consigo mismos, mayor

								aceptación con su vida actual y niveles de energía óptimos.
5	(Matos & Andrade, 2023)	Recursos psicológicos y agotamiento estudiantil en estudiantes preuniversitarios	Explorar cómo la adaptabilidad de carrera, el capital psicológico y los indicadores de salud mental predicen el <i>burnout</i> estudiantil.	Cuantitativo correlacional	Brasil.	1.398 estudiantes.		La percepción de control y la resiliencia combatieron frente al agotamiento, mientras que el estrés y la depresión favorecieron su aparición. Además, la preocupación, ansiedad, optimismo y resiliencia evitaron el desenganche académico, mientras que la depresión lo aumentó. Los hallazgos refuerzan la relación entre recursos personales, capital psicológico, salud mental y bienestar académico.
6	(Tartakowsk y-Pezoa et al., 2025)	Relación entre la resiliencia, el bienestar psicológico y la satisfacción familiar en universitarios atendidos en servicios universitarios	Analizar la relación entre la resiliencia, el bienestar psicológico y la satisfacción familiar, en estudiantes universitarios asistentes al servicio de atención psicológica de una universidad chilena.	Cuantitativo transversal, correlacional experimental	Chile	123 estudiantes universitarios.		Se encontraron correlaciones significativas entre resiliencia, bienestar psicológico y satisfacción familiar. La relación más fuerte fue entre resiliencia y bienestar psicológico ($r = .807$), mientras que la resiliencia con satisfacción familiar ($r = .541$) y bienestar psicológico con satisfacción familiar ($r = .527$) presentaron correlaciones moderadas.

		atención psicológica					Se concluyó que el fortalecimiento de la resiliencia representa un factor importante del bienestar psicológico en estudiantes usuarios de servicios psicológicos.
7	(Valero-Moreno et al., 2022)	Impacto emocional y resiliencia en adolescentes de España y Ecuador durante la COVID-19: estudio transcultural	Estudiar la asociación entre la sintomatología ansioso-depresiva y la resiliencia en adolescentes de España y Ecuador, y comparar las diferencias existentes entre ambas muestras.	Cuantitativo correlacional y comparativo transcultural.	España y Ecuador	476 adolescentes.	Los resultados indicaron que los adolescentes del sexo masculino residentes de España se adaptaron sin complicaciones a la pandemia; sin embargo, los adolescentes del sexo femenino residentes de Ecuador tuvieron la presencia de depresión, ansiedad y estrés. Estos hallazgos subrayaron la importancia de identificar las necesidades específicas de los adolescentes según su contexto socioeconómico y cultural, con el fin de diseñar intervenciones orientadas a proteger su salud mental.

Fuente: Datos de investigación

Elaborado por: Almeida, 2026.

3.2. Discusión de resultados

Los resultados de la presente revisión sistemática se distribuyeron con base en preguntas derivadas de la pregunta científica: ¿Cuál es la evidencia disponible sobre el capital psicológico y el bienestar psicológico, enfocados en la calidad de vida? Estas preguntas permitieron analizar el tipo de estudio predominante encontrado, los países más estudiados, los instrumentos utilizados, la evidencia encontrada sobre las variables y las estrategias de intervención o recomendaciones derivadas de los artículos revisados.

De manera general, los resultados obtenidos responden a la pregunta científica, dado que la evidencia revisada confirma que el capital psicológico se asocia consistentemente con el bienestar psicológico y, a través de éste, con una mejor percepción de la calidad de vida. Esto concuerda con el objetivo de la investigación planteado, enfocado en analizar estas tres variables como factores conectados entre sí. La coherencia de las asociaciones positivas encontradas sostiene la idea de que los recursos psicológicos positivos cumplen un rol protector frente a la afectación psicológica; por lo tanto, respalda la relevancia de continuar esta línea de investigación en un contexto ecuatoriano.

¿Qué tipo de estudios predominaron en los artículos seleccionados?

En los artículos seleccionados predominó el enfoque cuantitativo. Matos y Andrade (2023) aplicaron un diseño correlacional para identificar qué factores predecían el agotamiento en estudiantes preuniversitarios brasileños. Del mismo modo, Martínez-Alvarado et al. (2022) emplearon un diseño transversal predictivo con estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos, con el propósito de analizar cómo la autoeficacia y la motivación influían en su BP.

Del mismo modo, Tartakowsky-Pezoa et al. (2025) y Valero-Moreno et al. (2022) emplearon diseños cuantitativos correlacionales y comparativos, mientras que Gómez et al. (2023) y González-Peña et al. (2023) se enfocaron en analizar el papel mediador del CaPsi y los predictores del bienestar subjetivo.

El único estudio que se diferenció fue el de De Souza-Martins y Figueroa-Ángel (2023), cuya investigación correspondió a una revisión sistemática de tipo cualitativo. Este predominio del enfoque cuantitativo es coherente con la naturaleza de las variables estudiadas, considera que el CaPsi, el BP y la CV cuentan con instrumentos validados que permiten su medición y análisis estadístico.

¿Cuáles fueron los países y las poblaciones más estudiados?

Los estudios provienen principalmente de América Latina y España. México fue el país con mayor representación, con dos investigaciones (Martínez-Alvarado et al., 2022; González-Peña et al., 2023), mientras que Brasil, Chile, Colombia y España contribuyeron con un estudio cada uno. El trabajo de Valero-Moreno et al. (2022) fue el único con muestra transcultural, al incluir adolescentes de España y Ecuador en simultáneo.

En cuanto a las poblaciones, la mayoría de los estudios se centró en estudiantes universitarios, lo que refleja el interés por comprender el bienestar en etapas de transición vital. Otras poblaciones incluidas fueron emprendedores mexicanos (González-Peña et al., 2023), estudiantes preuniversitarios brasileños (Matos & Andrade, 2023) y adolescentes (Valero-Moreno et al., 2022).

La ausencia de investigaciones centradas en la población ecuatoriana adulta representa un vacío importante y refuerza la relevancia de continuar con el desarrollo de estudios en este contexto.

¿Cuáles fueron los principales instrumentos utilizados para medir capital psicológico, bienestar psicológico, calidad de vida y variables relacionadas?

No todos los artículos especificaron con detalle los instrumentos utilizados; sin embargo, es posible identificar patrones. Para medir el CaPsi, el instrumento más reconocido en la literatura es el PCQ-24 (*Psychological Capital Questionnaire*) desarrollado por Luthans et al. (2007), utilizado para evaluar las cuatro dimensiones del modelo *HERO*.

Para el BP, predomina el uso de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en sus versiones reducidas, instrumento aplicado en los estudios de Tartakowsky-Pezoa et al. (2025) y Martínez-Alvarado et al. (2022). Para medir variables relacionadas como la resiliencia, se utilizaron escalas como la *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC).

La revisión de De Souza-Martins y Figueroa-Ángel (2023) identificó que, en estudios con universitarios latinoamericanos, los instrumentos más frecuentes evalúan ansiedad, depresión, satisfacción con la vida e inteligencia emocional, lo que evidencia la variedad metodológica con que se operacionalizan estas variables según el objetivo de cada investigación.

¿Qué evidencia se encontró sobre la relación entre capital psicológico, bienestar psicológico, calidad de vida y variables psicológicas relacionadas?

Los estudios revisados coinciden en que el CaPsi se relaciona de forma positiva con el BP y con variables vinculadas a la CV. Gómez et al. (2023) encontraron que el CaPsi medía la relación entre el autocuidado y el *engagement* académico, lo que sugiere que los recursos psicológicos positivos conectan los hábitos saludables con el compromiso ante las actividades cotidianas.

González-Peña et al. (2023) mostraron que el CaPsi, junto con ciertos rasgos de personalidad, predice el bienestar subjetivo en emprendedores. Matos y Andrade (2023) demostraron que la resiliencia y la percepción de control funcionaron como factores protectores frente al agotamiento estudiantil.

Tartakowsky-Pezoa et al. (2025) confirmaron asociaciones significativas entre resiliencia, BP y satisfacción familiar, con la asociación más fuerte entre resiliencia y BP ($r = .807$). En conjunto, estos hallazgos sustentan la idea de que el CaPsi actúa como recurso que favorece el BP y, a través de él, mejora la percepción de CV del individuo.

¿Cuál fue la magnitud y dirección de las relaciones encontradas entre las variables de estudio?

Las relaciones identificadas entre las variables fueron predominantemente positivas y de magnitud moderada a alta. El hallazgo más robusto corresponde a Tartakowsky-Pezoa et al. (2025), quienes reportaron una correlación fuerte entre resiliencia y BP ($r = .807$), y correlaciones moderadas entre resiliencia y satisfacción familiar ($r = .541$) y entre BP y satisfacción familiar ($r = .527$).

Matos y Andrade (2023) reportaron que el optimismo y la resiliencia predijeron negativamente el desenganche académico, mientras que la depresión lo incrementó, lo que indica que mayor malestar se asocia con menor compromiso.

Gómez et al. (2023) reportaron que el CaPsi media de forma total la relación entre autocuidado y *engagement*. González-Peña et al. (2023) observaron que el CaPsi predijo el bienestar subjetivo con mayor fuerza que algunos rasgos de personalidad. En términos generales, los datos son consistentes: a mayores niveles de CaPsi, mayor BP y menor afectación psicológica.

¿Qué componentes del capital psicológico aparecieron como factores protectores del bienestar psicológico, la salud mental o la calidad de vida?

De los cuatro componentes del modelo *HERO*, la resiliencia y la autoeficacia aparecieron con mayor frecuencia como factores protectores en los estudios revisados. Matos y Andrade (2023) identificaron que la resiliencia combatió el agotamiento estudiantil, mientras que la percepción de control asociada a la autoeficacia también redujo su presencia.

Martínez-Alvarado et al. (2022) encontraron que la autoeficacia fue el mejor predictor de los tres indicadores de BP evaluados: autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva. El optimismo, por su parte, también apareció como protector frente al desenganche académico en el estudio de Matos y Andrade (2023).

La esperanza, si bien menos evaluada de manera aislada, estuvo implícita en diseños que midieron orientación hacia metas y propósito de vida. Aunque el modelo *HERO* propone que los cuatro componentes actúan en conjunto, la evidencia revisada sugiere que la resiliencia y la autoeficacia tienen un peso diferencial en situaciones de alta exigencia académica o laboral.

Desde una mirada al modelo *HERO* desarrollado por Luthans et al. (2007), la presencia de la resiliencia y la autoeficacia como factores protectores resulta congruente; ambos permiten al sujeto enfrentar adversidades y mantener la autoeficacia ante exigencias académicas o laborales. De igual forma, la asociación detectada entre el capital psicológico y el bienestar psicológico puede verse favorecida, lo cual se interpreta en un funcionamiento psicológico adecuado y, por ende, en una mejor percepción de la calidad de vida.

¿Qué factores de riesgo se asociaron con menor bienestar psicológico o mayor afectación psicológica?

Los estudios revisados identificaron la depresión, la ansiedad y el estrés como los principales factores de riesgo asociados a menor BP. Matos y Andrade (2023) reportaron que la depresión favoreció tanto el agotamiento como el desenganche académico, mientras que el estrés también actuó como predictor del *burnout* estudiantil.

Valero-Moreno et al. (2022) observaron que las adolescentes ecuatorianas presentaron altos niveles de depresión, ansiedad y estrés en comparación con sus pares españoles, lo que evidencia que el contexto socioeconómico y cultural constituye un factor de riesgo adicional que amplifica la vulnerabilidad psicológica.

De Souza-Martins y Figueroa-Ángel (2023) señalaron que la ideación suicida y los estilos de vida poco saludables también afectaron negativamente el BP y la CV de universitarios latinoamericanos. En general, estos factores no operan de forma aislada: tienden a potenciarse entre sí en contextos de alta exigencia, desigualdad social o exposición a situaciones de crisis.

¿Qué nivel de afectación psicológica reportaron los estudios que evaluaron ansiedad, depresión, estrés, burnout o malestar psicológico?

Los niveles de afectación psicológica fueron diferentes según las características de cada población y el contexto evaluado. Matos y Andrade (2023), en una muestra de 1.398 estudiantes preuniversitarios de Brasil, identificaron que el estrés y la depresión se relacionaban de forma importante con el burnout académico, al actuar como predictores de este problema. Esto evidencia la presencia de malestar psicológico relevante dentro de este grupo.

Por su parte, Valero-Moreno et al. (2022) encontraron diferencias significativas entre los países analizados. Las adolescentes ecuatorianas presentaron mayores síntomas de ansiedad y depresión en comparación con las españolas, mientras que los adolescentes varones de España mostraron una mayor capacidad de adaptación frente a las condiciones generadas durante la pandemia.

De Souza-Martins y Figueroa-Ángel (2023) reportaron que la ansiedad, la depresión y la ideación suicida ya tenían presencia relevante en universitarios latinoamericanos incluso antes de la pandemia. Estos datos, en conjunto, muestran que la afectación psicológica en jóvenes latinoamericanos no es un fenómeno reciente ni aislado, lo que justifica con fuerza la promoción de recursos como el CaPsi para fortalecer el BP y mejorar la CV percibida.

La presente investigación sistemática posee limitaciones metodológicas que deben tomarse en cuenta al momento de interpretar los resultados. Para empezar, la búsqueda se limitó a la base de datos Scopus, por lo tanto, estudios relevantes pudieron habitar en otras bases. Del mismo modo, la selección se redujo a artículos en español y de acceso abierto, lo que pudo excluir investigaciones pertinentes publicadas en otros idiomas o con acceso restringido. La cantidad de artículos finalmente seleccionados (siete) es un número reducido, por lo cual, limita la posibilidad de generalizar los resultados, y la concentración de estudios en población universitaria restringe la aplicabilidad de las conclusiones a otros grupos. Finalmente, la variedad en los instrumentos utilizados por los estudios revisados dificulta la comparación directa entre resultados.

CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica permitió establecer que el CaPsi, el BP y la CV son constructos relacionados entre sí, aunque poseen fundamentos conceptuales propios. Desde el modelo HERO, el CaPsi constituye un recurso psicológico que favorece el afrontamiento y la estabilidad emocional; el BP se vincula con el funcionamiento positivo de la persona a partir de las dimensiones propuestas por Ryff; mientras que la CV incorpora tanto condiciones objetivas como valoraciones subjetivas, influenciadas por el contexto sociocultural. En conjunto, la evidencia revisada mostró que estas variables se relacionan de manera interdependiente, ya que el CaPsi contribuye al BP y ambos favorecen una percepción más positiva de la CV.
- La revisión de estudios internacionales, latinoamericanos y ecuatorianos evidenció que existe una amplia producción científica a nivel mundial, aunque su distribución geográfica es desigual. Los hallazgos indican que el CaPsi puede predecir el BP y relacionarse con una mayor satisfacción con la vida y menor malestar psicológico. En América Latina, la mayor parte de las investigaciones se concentra en países como México, Brasil y Chile, mientras que en Ecuador la evidencia es limitada. Esta situación evidencia un vacío relevante y justifica la necesidad de desarrollar más estudios dentro del contexto nacional.
- Finalmente, la sistematización de la evidencia mediante el análisis bibliométrico permitió identificar el predominio de investigaciones cuantitativas, especialmente con diseños correlacionales y predictivos. La resiliencia y la autoeficacia destacaron como componentes del CaPsi con mayor función protectora frente al agotamiento, la ansiedad y la depresión. En general, los resultados respaldan que niveles más altos de CaPsi se relacionan con mayor BP y menor malestar psicológico. No obstante, la concentración de estudios en población universitaria limita la generalización de los hallazgos y plantea la necesidad de ampliar futuras investigaciones hacia otras poblaciones y contextos latinoamericanos.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar estudios empíricos en Ecuador que analicen de manera conjunta el CaPsi, el BP y la CV en diferentes grupos poblacionales, como trabajadores, personas adultas mayores y comunidades en situación de vulnerabilidad. Esto permitiría ampliar la evidencia nacional, que actualmente es limitada y poco integrada.
- Se propone diseñar intervenciones psicológicas basadas en los componentes del modelo HERO, especialmente aquellas dirigidas a fortalecer la resiliencia y la autoeficacia. Estos recursos mostraron una función protectora relevante frente al agotamiento, la ansiedad y la depresión en los estudios revisados.
- Se recomienda utilizar instrumentos validados y adaptados al contexto latinoamericano, como el PCQ-24 y las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. Su aplicación favorecería la comparación de resultados entre investigaciones de la región y contribuiría a disminuir la variabilidad metodológica encontrada en la literatura.
- Finalmente, se sugiere incorporar la perspectiva de género y las características socioculturales en futuras investigaciones. Los estudios revisados mostraron diferencias importantes en los niveles de afectación psicológica según el sexo y el país de procedencia de los participantes, por lo que estos factores deben considerarse en el análisis de las variables.

BIBLIOGRAFÍA

- Andi-Andy, L. K., Jimenes-Hinojosa, T. B., & Donoso-Noroña, R. F. (2024). Apoyo social familiar y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 8(1), 300–308. doi:10.35381/s.v.v8i1.3763
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152. doi:10.1002/hrdq.20070
- Baas, J., Schotten, M., Plume, A., Côté, G., & Karimi, R. (2020). Scopus as a curated, high-quality bibliometric data source for academic research in quantitative science studies. *Quantitative Science Studies*, 1(1), 377–386. doi:10.1162/qss_a_00019
- Babnik, K., Benko, E., & von Humboldt, S. (2021). Ryff's Psychological Well-Being Scale. En *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (pp. 4344–4349). Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-030-22009-9_89
- Bakas, T., McLennon, S. M., Carpenter, J. S., Buelow, J. M., Otte, J. L., Hanna, K. M., Ellett, M. L., Hadler, K. A., & Welch, J. L. (2012). Systematic review of health-related quality of life models. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10(1), 134. doi:10.1186/1477-7525-10-134
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Barragán Navarrete, K. V. (2022). *Bienestar Psicológico y Ansiedad de los Adolescentes de una Unidad Educativa de la Ciudad de Quito en Contexto de Pandemia por COVID-19*. [Tesis de grado,

Universidad Central del Ecuador]. Repositorio digital UCE. Recuperado de <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/www.dspace.uce.edu.ec>

Bayona, H. A., & Guevara, L. (2019). El Capital Psicológico Positivo y su Relación con Comportamientos Discrecionales en Trabajadores de Lima, Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 49–64. doi:10.15446/rcp.v28n1.66462

Borges, A. G., Peñalver, J., Martínez, I. M., & Salanova, M. (2023). Academic engagement in university students. The mediator role of Psychological Capital as personal resource. *Educación XX1*, 26(2), 51–70. doi:10.5944/educxx1.35847

Carmona Halty, M. A., & Villegas, J. L. (2018). El capital psicológico predice el bienestar y desempeño en estudiantes secundarios chilenos. *Revista Interamericana de Psicología = Interamerican journal of psychology*, 52(3), 399–409. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7208625>

Chan, D. W., Chan, L., & Sun, X. (2019). Developing a Brief Version of Ryff's Scale to Assess the Psychological Well-Being of Adolescents in Hong Kong. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), 414–422. doi:10.1027/1015-5759/a000403

CEPAL. (2018). *La Agenda 2030 y los objetivos de desarrollo sostenible una oportunidad para América Latina y Caribe*. Recuperado de <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>

Cui, C. Y., Wang, Y., Zhang, Y., Chen, S., Jiang, N., & Wang, L. (2021). The development and validation of the psychological capital questionnaire for patients with Cancer the psychological capital questionnaire. *BMC Cancer*, 21(1), 1194. doi:10.1186/s12885-021-08960-9

- De Souza-Martins, M. D., & Figueroa-Ángel, M. X. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria*, 40(1), 25–41. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8818428>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2038988>
- Echeverría, G., Torres, M., Pedrals, N., Padilla, O., Rigotti, A., & Bitran, M. (2017). Validation of a Spanish Version of the Mental Health Continuum-Short Form Questionnaire. *Psicothema*, 1(29), 96–102. doi:10.7334/psicothema2016.3
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. doi:10.1177/001872675400700202
- López-Guerra VM, Quinde DL, Guevara-Mora S, Ocampo-Vásquez K, Siguenza-Campoverde WG, de la Cruz CD, Vivanco-Rios SF, Rodríguez-Balcázar SC, Ramírez-Alva JM. (2025). Spirituality and psychological capital as predictors of psychological well-being in adults in Ecuador and Peru. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1620382
- Garner, E. V., & Golijani-Moghaddam, N. (2021). Relationship between psychological flexibility and work-related quality of life for healthcare professionals: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 98–112. doi: 10.1016/j.jcbs.2021.06.007
- González-Peña, A. E., Sánchez-Tovar, Y., Ravina-Ripoll, R., & Tobar-Pesantez, L. B. (2023). Predictores psicológicos del bienestar subjetivo de los emprendedores mexicanos. *Revista Venezolana de Gerencia*, 28(10), 875–891. doi:10.52080/rvgluz.28. e10.1

- Guado, G., E. S. (2018). *Criterios de confiabilidad y validez de la escala de bienestar psicológico de Ryff en la Zona de planificación 3 del Ecuador*. [Tesis de Grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Ambato]. Repositorio Nacional PUCE. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7405>
- Guerrero-Alcedo, J. M., & Espina-Romero, L. C. (2024). Bayesian analysis of psychological capital in peruvian university students: Differences by sex and age. *Heliyon*, 10(15), e35370. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e35370
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Muratkyzy, A., Lim, N., Nurtayev, Y., Almukhambetova, A., ... Sparks, J. (2021). Validation of a Kazakhstani Version of the Mental Health Continuum—Short Form. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.754236
- Jurek, K., & Niewiadomska, I. (2021). Relationship between psychological capital and quality of life among seniors working after retirement: The mediating role of hope of success. *PloS One*, 16(11), e0259273. doi: 10.1371/journal.pone.0259273
- Khalid, A., & Syed, J. (2024). Mental health and well-being at work: A systematic review of literature and directions for future research. *Human Resource Management Review*, 34(1), 100998. doi: 10.1016/j.hrmr.2023.100998
- Kitamura, T., Kishida, Y., Gatayama, R., Matsuoka, T., Miura, S., & Yamabe, K. (2004). Ryff's Psychological Well-Being Inventory: Factorial Structure and Life History Correlates among Japanese University Students. *Psychological Reports*, 94(1), 83–103. doi:10.2466/pr0.94.1.83-103
- Kong, F., Tsai, C.-H., Tsai, F.-S., Huang, W., & De la Cruz, S. M. (2018). Psychological Capital Research: A meta-analysis and implications for

management sustainability. *Sustainability*, 10(10), 3457.
doi:10.3390/su10103457

López-Guerra, V. M., Quinde, D. L., Guevara-Mora, S., Ocampo-Vásquez, K., Siguenza-Campoverde, W. G., De la Cruz, C., ... Ramírez-Alva, J. M. (2025). Spirituality and psychological capital as predictors of psychological well-being in adults in Ecuador and Peru. *Frontiers in Psychology*, 16, 1620382. doi:10.3389/fpsyg.2025.1620382

Lu, X., Wang, L., Xu, G., Teng, H., Li, J., & Guo, Y. (2023). Development and initial validation of the psychological capital scale for nurses in Chinese local context. *BMC Nursing*, 22(1), 28. doi:10.1186/s12912-022-01148-x

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. doi:10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x

Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>

Luthans, F., Youssef-Morgan, C., & Avolio, B. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001

Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. New York, NY, US: Oxford University Press. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2015-14665-000>

Martín Martín, J. C. (2006). *Modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo (2002/2003): Análisis multivariante*. [Tesis, Universidad de Salamanca].

Repositorio Institucional GREDOS. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=144464>

Martín-Martín, A., Orduna-Malea, E., Thelwall, M., & Delgado López-Cózar, E. (2018). Google Scholar, Web of Science, and Scopus: A systematic comparison of citations in 252 subject categories. *Journal of Informetrics*, 12(4), 1160–1177. doi: 10.1016/j.joi.2018.09.002

Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., Palacios, L. H. A., Rodríguez, A. G. M., & Campuzano, A. (2022). Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 227–237. doi:10.6018/cpd.355641

Matos, F. R., & Andrade, A. L. D. (2023). Psychological resources and student burnout among pre-university students. *Psico-USF*, 28, 321–332. doi:10.1590/1413-82712023280209

Microsoft Corporation. (2017). Microsoft Excel. Recuperado de <https://office.microsoft.com/excel>

Mongeon, P., & Paul-Hus, A. (2016). The journal coverage of Web of Science and Scopus: A comparative analysis. *Scientometrics*, 106(1), 213–228. doi:10.1007/s11192-015-1765-5

Moreno-Montero, E., Ferradás, M. del M., & Freire, C. (2024). Personal resources for psychological well-being in university students: The roles of psychological capital and coping strategies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(10), 2686–2701. doi:10.3390/ejihpe14100177

Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., & Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 111–125. doi:10.15517/ap.v32i124.31989

- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor-González, I., & López-Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicología (Santiago)*, 30(1), 32–43. doi:10.5354/0719-0581.2021.55410
- Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., & Hirst, G. (2014). Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(S1), S120–S138. doi:10.1002/job.1916
- Olaniyan, O. S., & Hystad, S. W. (2016). Employees' psychological capital, job satisfaction, insecurity, and intentions to quit: The direct and indirect effects of authentic leadership. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 32(3), 163–171. doi: 10.1016/j.rpto.2016.09.003
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C., ...Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. doi:10.1016/j.recesp.2021.06.016
- Pinto, S., Fumincelli, L., Mazzo, A., Caldeira, S., & Martins, J. C. (2017). Comfort, well-being and quality of life: Discussion of the differences and similarities among the concepts. *Porto Biomedical Journal*, 2(1), 6–12. doi: 10.1016/j.pbj.2016.11.003
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador. (2017). Dominios académicos y líneas de investigación. Repositorio PUCE. Recuperado de <https://www.puce.edu.ec/intranet/documentos/Reglamentos/PUCE-SG-Dominios-Academicos-y-Lineas-de-Investigacion.pdf>
- Ramírez-Coronel, A. A., Malo-Larrea, A., Martínez-Suarez, P. C., Montánchez-Torres, M. L., Torracchi-Carrasco, E., & González-León, F. M. (2020). Origen, evolución e investigaciones sobre la calidad de vida: Revisión

Sistemática. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8). Recuperado de https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/21314

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9–17. doi:10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167

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. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

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

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

Sabot, D. L., & Hicks, R. E. (2020). Does psychological capital mediate the impact of dysfunctional sleep beliefs on well-being? *Heliyon*, 6(6). doi:10.1016/j.heliyon.2020.e04314

Salcido, M. V., Vargas del Toro, A., Medina Vincent, N. A., Ramírez Amado, F., García Salazar, M. O., Briseño González, A. M., & Jiménez Ávila, J. M. (2021). Revisión sistemática: el más alto nivel de evidencia. *Orthotips*, 17(4), 217–221. doi: 10.35366/102220

Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., & Zammitti, A. (2020). Relationship between psychological capital and quality of life: The role of courage. *Sustainability*, 12(13), 5238. doi:10.3390/su12135238

- SENPLADES. (2025). Plan Nacional de Desarrollo 2025-2029 “Ecuador no se detiene”. Recuperado de <https://www.finanzas.gob.ec/3-plan-nacional-de-desarrollo-2025-2029/>
- Silva Dávila, I. (2022). *Calidad de vida en mujeres víctimas de violencia de género, un estudio comparado*. [Tesis de Grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Ambato]. Repositorio Nacional PUCE. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7523>
- Silva Núñez, M. J. (2023). *Relación del capital psicológico y el compromiso organizacional en servidores judiciales de Tungurahua*. [Tesis de Posgrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Ambato]. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/9461>
- Sirigatti, S., Penzo, I., Iani, L., Mazzeschi, A., Hatalskaja, H., Giannetti, E., & Stefanile, C. (2013). Measurement invariance of Ryff's psychological well-being scales across italian and belarusian students. *Social Indicators Research*, 113(1), 67–80. doi:10.1007/s11205-012-0082-0
- Snyder, C. R. (2002). Target article: Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. doi:10.1207/S15327965PLI1304_01
- Solis Guerrero, E. E., & Villegas Villacres, N. de J. (2021). Bienestar psicológico y percepción de calidad de vida en adultos mayores indígenas del Ecuador. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 6(5), 1104–1117. doi:10.23857/pc.v6i5.2732
- Tartakowsky-Pezoa, V., Araneda-Bengoechea, M. E., Marín-Medina, C., Tartakowsky-Pezoa, V., Araneda-Bengoechea, M. E., & Marín-Medina, C. (2025). Relación entre la resiliencia, el bienestar psicológico y la satisfacción familiar en universitarios atendidos en servicios universitarios de atención psicológica. *Autoctonía* (Santiago), 9, 2310–2348. doi:10.23854/autoc.v9iespecial.580

- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629–643. doi:10.1016/S0191-8869(03)00122-3
- van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610. doi:10.1111/aphw.12398
- Velasco Herrera, P. A. (2025). *Relación entre inteligencia emocional y calidad de vida laboral en una empresa productiva de Pelileo*. [Tesis de Posgrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Ambato]. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/45718>
- Vilariño del Castillo, D., & Lopez-Zafra, E. (2022). Antecedents of psychological capital at work: A systematic review of moderator–mediator effects and a new integrative proposal. *European Management Review*, 19(1), 154–169. doi:10.1111/emre.12460
- Villarosa, J., & Ganotice, F. (2018). Construct validation of Ryff's psychological well-being scale: Evidence from Filipino teachers in the Philippines. *Philippine Journal of Psychology*, 51(1). doi:10.31710/pjp/0051.01.01
- Wang, T., Wu, N., Wang, S., & Liu, Y. (2025). The relationship between psychological resilience, perceived social support, acceptance of illness and mindfulness in patients with hepatolenticular degeneration. *Scientific Reports*, 15, 1622. doi:10.1038/s41598-025-85956-6
- World Health Organization. (1998). Programme on mental health: WHOQOL user manual, 2012 revision. *World Health Organization*. Recuperado de <https://iris.who.int/items/86c81b1e-3571-4bfa-9322-2a8f25ba0213>

- Youssef-Morgan, C. M. (2024). Psychological capital and mental health: Twenty-five years of progress. *Organizational Dynamics*, 53(4), 101081. doi: 10.1016/j.orgdyn.2024.101081
- Zheng, M., Jin, H., Shi, N., Duan, C., Wang, D., Yu, X., & Li, X. (2018). The relationship between health literacy and quality of life: A systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), 201. doi:10.1186/s12955-018-1031-7