

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“PERDÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Psicología Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Cordones Tasigchana, Johana Marisol

Tutora: Ps.Cl. Mg. Rodríguez Pérez, Mayra Lucia

Ambato – Ecuador

Julio 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

"**PERDÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**" desarrollado por Cordones Tasigchana Johana Marisol, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Julio 2025

LA TUTORA



Rodríguez Pérez, Mayra Lucia

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión "**PERDÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, Julio 2025

LA AUTORA

Firmado electrónicamente por:
JOHANA MARISOL CORDONES TASIGCHANA
Validar únicamente con FirmaEC

Cordones Tasigchana, Johana Marisol

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Ps.Cl. Mg. Rodríguez Pérez Mayra Lucia con CC: 1803722857 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**PERDÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Julio 2025

Firmado electrónicamente por:
MAYRA LUCIA
RODRIGUEZ PEREZ
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Rodríguez Pérez, Mayra Lucia

CC: 1803722857

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Cordones Tasigchana Johana Marisol con CC: 0550058846 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**PERDÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Julio 2025

Firmado electrónicamente por:
JOHANA MARISOL
CORDONES TASIGCHANA
Validar únicamente con FirmaEC

……

Cordones Tasigchana, Johana Marisol
C.C: 0550058846

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: "**PERDÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", de Cordones Tasigchana Johana Marisol, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Julio 2025

Parar su constancia firma

……

Presidente

.....…… ..…….

1er Vocal 2 do Vocal

ARANDU UTIC
Revista Científica Internacional - Universidad Tecnológica Intercontinental
Revista Científica Internacional
ISSN 2409-2401 (en línea)
ISSN 2311-7559 (impreso)

CONSTANCIA DE APROBACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Por la presente, se hace constar que el artículo:

Perdón y bienestar psicológico en estudiantes universitarios
De la autoría de:

- **Johana Marisol Cordones Tasigchana**
- **Mayra Lucía Rodríguez Pérez**

Ha sido arbitrado por pares Académicos mediante el sistema doble ciego y **Aprobado** para su publicación.

El artículo será difundido en la edición Abril-Mayo-Junio-2025, Volumen XII, N° 2, y será verificable, en nuestra plataforma: www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas



Dr. Anton P. Baron

Editor en jefe

Revista Científica Internacional Arandu UTIC

DEDICATORIA

Este logro no es solo mío, sino el resultado del amor de quienes caminaron a mi lado. A ustedes mi familia y amigos, dedico cada página de este trabajo, porque han sido mi fortaleza e inspiración en momentos de duda y esfuerzo.

A mi madre, el faro que guía mi vida. A mi hermana, cómplice de mis sueños, risas y batallas tu apoyo fueron el impulso que necesitaba. A mis abuelitos, cuyas lecciones de vida y ternura hoy me definen; abuelita, aunque no estés presente, vives en cada meta que alcanzo.

Gracias por ser mi razón, mi refugio y mi orgullo.

Johana Cordones

AGRADECIMIENTO

A la planta docente de la Carrera de Psicología Clínica, expreso mi profundo agradecimiento por su labor académica durante mi formación. Sus contribuciones pedagógicas, crítica constructiva y enfoque interdisciplinario fueron fundamentales para el desarrollo de las competencias investigativas que hicieron posible este trabajo. Reconozco particularmente a mi tutora Ps.Cl. Mg. Mayra Rodríguez cuyo compromiso con la excelencia ha enriquecido mi desarrollo profesional.

Johana Cordones

“PERDÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

RESUMEN

El perdón se conceptualiza como un proceso cognitivo, emocional y conductual de superación de transgresiones, mediante el cual se transforman las respuestas negativas en neutrales o positivas. En cambio, el bienestar psicológico engloba la evaluación subjetiva del funcionamiento personal en ámbitos como relaciones, logros y condiciones de vida. El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre perdón y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Mediante un diseño no experimental de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo con alcance correlacional y de corte transversal. Contó con la participación de 318 estudiantes universitarios (200 mujeres y 118 hombres) seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, se aplicaron las escalas Escala Heartland de Perdón (HFS) y Escala de bienestar psicológico (EBP). En cuanto a los resultados, predomina el nivel medio de perdón. Igualmente, se encontró que prevalece el nivel normal de bienestar psicológico, sin diferencias estadísticamente significativas según el sexo. En consecuencia, se identificó una correlación positiva muy baja entre perdón y bienestar psicológico. Esto indica que, si bien una mayor disposición al perdón se relaciona con un mejor bienestar psicológico en estudiantes universitarios, esta relación no es lo suficientemente fuerte como para considerar el perdón un factor determinante por sí solo.

PALABRAS CLAVES: BIENESTAR PSICOLÓGICO, EMOCIÓN, PERDÓN

“**FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS**”

ABSTRACT

Forgiveness is conceptualized as a cognitive, emotional and behavioral process of overcoming transgressions, through which negative responses are transformed into neutral or positive ones. Psychological well-being, on the other hand, encompasses the subjective evaluation of personal functioning in areas such as relationships, achievements and living conditions. The study aimed to determine the relationship between forgiveness and psychological well-being in university students. It was carried out by means of a non-experimental design with a quantitative, descriptive, cross-sectional, correlational and descriptive level. The Heartland Forgiveness Scale (HFS) and the Psychological Well-Being Scale (EBP) were applied to 318 university students (200 women and 118 men) selected through a non-probabilistic convenience sampling. Regarding the results, the medium level of forgiveness predominates. Likewise, it was found that the normal level of psychological well-being prevails, with no statistically significant differences according to sex. Consequently, a very low positive correlation was identified between forgiveness and psychological well-being. This indicates that, although a greater disposition to forgiveness is related to better psychological well-being in university students, this relationship is not strong enough to consider forgiveness a determining factor on its own.

KEY WORDS: EMOTION, FORGIVENESS, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

INTRODUCCIÓN

El perdón es un recurso psicológico que permite a las personas liberarse emocionalmente y avanzar hacia una vida más equilibrada. En el ámbito universitario, los estudiantes atraviesan constantes dificultades académicas, sociales y personales, por lo que, el perdón se presenta como una herramienta clave para la salud mental y las relaciones interpersonales. La literatura científica ha demostrado que el perdón no solo alivia la carga emocional, sino también actúa como protector frente a diversas alteraciones psicológicas, una de las más relevantes la depresión; estudios recientes han demostrado que altos niveles de perdón se asocian significativamente con niveles más bajos de depresión (Tala y Valenzuela, 2020).

A partir de lo expuesto, es fundamental contextualizar este trastorno. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), el 5% de adultos padecen depresión en todo el mundo. A nivel regional, el Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe [IESALC] (2024), estima el 50% de los estudiantes de educación superior experimentan problemas de salud mental y aproximadamente el 20% presenta depresión. A escala nacional, el Ministerio de Salud Pública (2024), registró 113.940 atenciones por trastornos depresivos en los tres niveles de atención en 2023. Así pues, es primordial el estudio del perdón porque, desempeña un papel clave en esta problemática.

Dado lo anterior, se define al perdón como un proceso de respuesta a una transgresión que implica un trabajo cognitivo, emocional y conductual. Este proceso transforma las respuestas negativas a neutras o positivas, resolviendo la disonancia y malestar, sin excusar a la persona o el hecho hiriente (Thompson et al., 2005). Desde la psicoterapia focalizada en las emociones su elemento principal radica en dejar ir, ya que, involucra el cese o renuncia de las emociones dolorosas vinculadas con el recuerdo del hecho (Greenberg y Woldarsky, 2022). Se identifican tres dimensiones del perdón: hacia si mismo por autoderrotas o consecuencias no corregibles, a otro cuando la relación entre dos o más se ve afectada por una transgresión y a situaciones que incluyen enfermedades, desastres naturales; la falta de este último puede llevar a perdida de la esperanza y desarrollar una actitud negativa hacia el mundo exterior (Lijo, 2018).

El perdón se ha investigado en diferentes países alrededor del mundo, analizando su presencia y variaciones en distintas poblaciones. En Turquía, Malakcioglu (2024) en su estudio con mujeres universitarias encontró que el perdón es un factor protector para aumentar la resiliencia psicológica. Al mismo tiempo, mejora las relaciones interpersonales y las habilidades de resolución de

problemas en los estudiantes (Girgin et al., 2025). En la India, Naik y Rathore (2022), en su trabajo con universitarios hallaron un nivel muy bueno de perdón en los dominios aceptación y liberación, desarrollo de sentimientos positivos y otorgamiento del beneficio de la duda. En el mismo contexto, Hasan y Tiwari (2018), demostraron que las mujeres registraron mayor tendencia al perdón que los hombres, lo que supone que existen diferencias en la manera en que ambos sexos evalúan las situaciones de perdón. Por su parte, Alam y Ansari (2019), no encontraron diferencias entre sexos.

Asimismo, en Indonesia, un estudio comparativo con dos tribus de adultos jóvenes, ambas mostraron un nivel medio de perdón, evidenciando que hay otros factores más influyentes que la cultura misma, como la cercanía, el compromiso, la empatía y la satisfacción con la relación (Nurdin y Ni'matuzahroh, 2024). Otro estudio realizado por Toussaint et al. (2023), con universitarios coreanos y estadounidenses, reportó que en ambas culturas el perdón está indirectamente relacionado con los síntomas depresivos a través de la rumiación. En España, Garzón y Barahona (2018), identificaron diferencias en la actitud hacia el transgresor según el sexo: las mujeres mostraron mayor tendencia a la evitación, mientras que los hombres a la venganza.

Además de lo anterior, la capacidad de perdonar no solo actúa como un mecanismo de afrontamiento ante experiencias negativas, sino también está estrechamente relacionada con niveles más altos de bienestar psicológico, incluyendo mayor autoestima, propósito en la vida, y relaciones positivas (Losada et al., 2024).

Tomando en cuenta lo planteado, el bienestar psicológico es un constructo de naturaleza vivencial subjetiva que evidencia el sentir y pensar de la persona hacia sí misma. Resulta de la evaluación de las metas y expectativas conseguidas en lo familiar, laboral, relaciones interpersonales, afectivas, condiciones materiales y aspectos del funcionamiento social, físico y psíquico (Lozano y García, 2016). Así pues, el desarrollo de estas áreas no es igual en todo momento, sino que se producen fluctuaciones según las diferentes etapas vitales (Ryff, 1989). Por su parte, Lozano (2016), determinó dos dimensiones: bienestar positivo que mide la apreciación favorable de la persona a sí misma, incluyendo habilidades, logro de objetivos y vida en general; y el bienestar negativo que mide la valoración negativa que hace la persona sobre su capacidad de relacionarse, alcanzar objetivos, ser reconocido y apreciado.

El bienestar psicológico en estudiantes universitarios ha sido objeto de diversas investigaciones en distintos países. En Cuba, Cruz et al. (2020) destacan que

el surgimiento y mantenimiento de vínculos sociales cumplen un papel importante el bienestar psicológico de los jóvenes. En México, Varela et al.(2023) reportaron que los estudiantes de niveles superiores tienden a obtener puntuaciones más bajas de bienestar positivo y total, debido a, la carga académica y responsabilidades personales. Igualmente, se señalan puntuaciones bajas de bienestar psicológico en universitarios de primer año y de nuevo ingreso, lo que supone apreciaciones negativas en las dimensiones crecimiento personal y propósito de vida (Vences et al., 2023; Casiano et al., 2024).

Por otro lado, estudios en Colombia indican un nivel alto de bienestar psicológico en universitarios, favorecen la motivación para enfrentar retos educativos, lo que a su vez puede potenciar su desempeño académico (Araque et al., 2021; Orejarena et al., 2024). En Ecuador, investigaciones reportaron un nivel alto de bienestar psicológico en estudiantes universitarios, lo que refleja el desarrollo de autonomía, propósito de vida, dominio del entorno y crecimiento personal (Vizhñay y Mogrovejo, 2024; Garcés y Gavilanes 2024).

Con respecto a la relación entre el perdón y bienestar psicológico en universitarios, investigaciones anteriores han demostrado una correlación positiva entre las variables. Un estudio en China, determinó que el perdón no solo se relaciona con el bienestar subjetivo, sino que actúa como mediador entre el rasgo ira y el bienestar psicológico, reduciendo su impacto negativo (Yan et al., 2023). Por su parte, en la India, una investigación con estudiantes reveló una correlación positiva entre el perdón y el bienestar psicológico en las mujeres, quienes reportaron menores niveles tristeza, ansiedad y estrés. Sin embargo, esta relación no se observó en hombres (Monika y Lalita, 2024). En el mismo contexto, Singh y Sharma (2018), encontraron una relación positiva significativa entre las variables. De igual forma, en Nigeria, un trabajo evidenció que el perdón propio, a otros y a las situaciones predicen significativamente el bienestar psicológico, al contribuir a la preservación y restauración relaciones cercanas. (Agu et al., 2024).

A partir de lo anterior, este estudio busca establecer la correlación entre perdón y bienestar psicológico, con el fin de ampliar la información sobre este tema. Dado que, estas variables han sido poco estudiadas en la región; esta investigación pretende sentar las bases para futuros estudios. Por consiguiente, se plantean los siguientes objetivos: determinar la relación entre perdón y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, evaluar el nivel de ambas variables y comparar el bienestar psicológico según el sexo.

MÉTODOS

Este estudio tuvo un diseño no experimental con un enfoque cuantitativo, un nivel descriptivo con un alcance correlacional y corte transversal (Hernández et al., 2014), contó con la participación de 318 estudiantes universitarios de Tungurahua-Ecuador del periodo académico marzo-julio 2025, a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformado por 200 mujeres y 118 hombres. La muestra de estudio cumplió con los siguientes criterios:

- Ser estudiantes universitarios de la carrera de Educación Inicial y Pedagogía de la Actividad Física y Deportes.
- Tener 18 años o más al momento del estudio.
- Aceptar y firmar el consentimiento informado.
- Completar en su totalidad todos los instrumentos psicométricos.

Los instrumentos psicométricos se aplicaron de forma presencial por medio de la aplicación de Google forms, la cual permitió recolectar y sistematizar la información de las escalas, las cuales fueron: Escala Heartland de Perdón (HFS) y Escala de bienestar psicológico (EBP).

La primera, Escala Heartland de Perdón (HFS) adaptada al español de la por Thompson (2012) de la Heartland Forgiveness Scale desarrollada por Thompson et al. (2005). Posee un Alpha de Cronbach de 0.87, evalúa el perdón en edades de 18 a 82 años, consta de 18 ítems los cuales se responden mediante una escala tipo Likert de 7 opciones en donde 1 corresponde casi siempre falso para mí y 7 casi siempre cierto para mí. Dispone de tres dimensiones: perdón propio, perdón de otros y perdón a situaciones, al mismo tiempo, ofrece una puntuación total de perdón cuyos baremos indican: de 18 a 54 un nivel bajo, de 55 a 89 un nivel medio y de 90 a 126 un nivel alto.

La segunda, Escala de Bienestar Psicológico desarrollada por Lozano et al. (2016) dispone de un Alpha de Cronbach de 0.82 a 0,96. Esta escala mide el bienestar psicológico en edades de los 17 a 84 años, se compone de 20 reactivos dispuestos en dos dimensiones: bienestar positivo y bienestar negativo, además, ofrece una puntuación total referida como bienestar total cuyos baremos son: de 0 a 44 nivel bajo, de 45 a 67 nivel normal y de 68 a 80 nivel alto. Se responde mediante una escala tipo Likert de 4 opciones donde 0 corresponde a totalmente en desacuerdo y 4 a totalmente de acuerdo.

La investigación se efectuó considerando los principios éticos y procedimientos científicos adecuados para la investigación en seres humanos. Para esto, se

obtuvo la autorización institucional por parte de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación justificada con la carta compromiso y la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Técnica de Ambato. Durante la fase de recolección de datos, se informó a los participantes de forma clara sobre los objetivos, procedimiento, posibles beneficios y riesgos del estudio. La participación fue gestionada a través de la plataforma Google Forms, donde se presentó inicialmente el consentimiento informado. Solo tras su aceptación, se procedió a la recopilación de información sociodemográfica (sexo y edad) y al posterior llenado de los instrumentos psicométricos. No se emplearon métodos invasivos ni se incurrió en prácticas que pudieran comprometer el bienestar físico o psicológico de los participantes. Los datos obtenidos fueron tratados con absoluta confidencialidad y exclusivamente con fines investigativos, asegurando su anonimato y privacidad.

Los datos obtenidos fueron analizados y sistematizados por medio del programa estadístico Jamovi versión 2.6.44, que facilitó la aplicación de estadística descriptiva a través del uso de tablas de frecuencias y de estadística inferencial con pruebas de normalidad, comparación y correlación entre las variables de estudio.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados y el análisis producto de la aplicación de los instrumentos Escala Heartland de perdón y Escala de Bienestar Psicológico según los objetivos planteados.

En la tabla 1 se detallan los niveles de perdón en estudiantes universitarios.

Tabla 1

Niveles de Perdón

Perdón	Frecuencias	% del Total
Bajo	1	0.3%
Medio	230	72.3%
Alto	87	27.4%

De los 318 participantes, en el 72.3% predomina el nivel medio de perdón, seguido del 27.4% con un nivel alto y el 0.3% un nivel bajo.

En la tabla 2 se reflejan los niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Tabla 2

Niveles de Bienestar psicológico

Bienestar psicológico	Frecuencias	% del Total
Bajo	14	4.4%
Normal	259	81.4%
Alto	45	14.2%

De acuerdo con los resultados en el 81.4% prevalece el nivel normal de bienestar, el 14.2% indicaron un nivel alto y el 4.4% un nivel bajo.

En la tabla 3 se expresa la comparación de las medias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios según el sexo.

Tabla 3

Comparación de medias según el sexo

		Sexo	N	Media
Bienestar psicológico		Mujer	200	59.1
		Hombre	118	60.3
			Estadístico	p
Bienestar psicológico	U de Mann-Whitney		10261	0.052

Puesto que, las variables bienestar psicológico y sexo no cumplen con los criterios de normalidad, se aplicó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney con el 95% de confianza, se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres (M=60.3) y mujeres (M=59.1) en bienestar psicológico (U = 10261, p0.052).

En la tabla 4 se presenta la relación entre el perdón y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Tabla 4

Correlación entre perdón y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico
Perdón	Rho de Spearman	0.149**
	gl	316
	valor p	0.008

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

De acuerdo con la aplicación de la prueba Shapiro Wilk la distribución de las puntuaciones de perdón y bienestar psicológico no cumplen con el criterio de normalidad, por tanto, se utilizó la prueba de correlación Rho de Spearman con un 95% de confianza. Demostró la existencia de una correlación positiva muy baja entre perdón y bienestar psicológico (Rho (316) = 0.149 p < 0.05).

DISCUSIÓN

En la presente investigación se obtuvo que prevalece el nivel medio de perdón con un 72,3% lo que indica que la población dispone de un equilibrio en la capacidad de perdón propio, a otros y a situaciones. De manera similar, Garzón y Barahona (2018), en su estudio realizado en España con 979 universitarios hallaron predominio en el nivel medio con una puntuación de 66,13 en mujeres y de 65,79 en hombres. Paralelamente, Malakcioglu (2024), en su trabajo con 604 mujeres universitarias de Turquía reveló, que el valor más alto se ubica en el nivel medio con una puntuación de 69,79 resaltando que la culpa se relacionó con valores bajos de perdón a los demás y a situaciones. Igualmente, Toussaint et al. (2023), en su estudio comparativo con 204 estudiantes universitarios coreanos y 297 estadounidenses, evidenciaron una puntuación de 65,71 y 55,71 respectivamente ubicándolos en un nivel medio; con una mayor disposición al perdón en la muestra coreana que lo atribuyen a una cultura colectivista, la que podría promover emociones prosociales que incitan la participación social y abordan comportamientos en lugar de la evitación. Frente a estos datos, Hasan y Tiwari (2018),en su investigación encontraron que los hombres registraron niveles más bajos de perdón propio y perdón a otros en 140 estudiantes de la India, sugiriendo que existe diferencia en la forma en que los sexos evalúan las transgresiones.

En cuanto al bienestar psicológico, se identificó que la mayoría de los participantes se ubicaron dentro del nivel normal con un 81.4%, lo que refleja un estado de equilibrio en la apreciación a sí mismo, sus habilidades, capacidad de logro de objetivos, dominio del entorno y vida en general. Resultados similares a Varela et al.(2023) quienes reportaron una prevalencia del nivel normal con una puntuación de 49,50 en 89 universitarios mexicanos, no obstante, la carga académica y responsabilidades personales y otros factores afectan las puntuación en niveles avanzados. Del mismo modo, Cruz et al.(2020) en su indagación con 114 estudiantes de educación superior cubanos el 68,75% alcanzó un nivel medio, debido principalmente a que estar insertados en contexto académico, los encamina al área profesional y proyectos de vida más consolidados. En contraposición a estos hallazgos, dos estudios en México arrojaron niveles bajos, el primero, con 174 universitarios de primer año (Vences et al., 2023), el segundo, con 181 universitarios de nuevo ingreso (Casiano et al., 2024), mostraron una apreciación negativa de ellos mismos y los acontecimientos de su vida en lo académico, familiar y social. Mientas que, en Ecuador, Vizhñay y Mogrovejo (2024), en su trabajo con 356 universitarios reportaron que el 66,3% disponen de un nivel alto de bienestar psicológico; del mismo modo, Garcés y Gavilanes (2024), reportan que el 61,2% presentan un nivel alto en 206 universitarios, debido al desarrollo de autonomía, propósitos claros y su formación profesional.

Respecto a la comparación de las medias de bienestar psicológico según el sexo, no se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de hombres y mujeres, por tanto, ambos sexos exponen un rango similar, así pues, las dos muestras se encuentran en el nivel medio. Tal como, Garcés y Gavilanes (2024) encontraron que no existen diferencias según el sexo en estudiantes universitarios, por lo que, hombres y mujeres se ubican en el nivel alto; de igual manera, Vizhñay y Mogrovejo (2024), en su trabajo con 356 universitarios no reportaron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Por el contrario, Araque et al. (2021), en Colombia, en su investigación con 1631 universitarios destacan niveles más elevados de bienestar psicológico en mujeres.

Acerca de la relación entre perdón y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, se demostró una correlación positiva muy baja entre las variables analizadas, lo que permite inferir que, un mayor nivel perdón supone un leve aumento en el nivel de bienestar psicológico. Igualmente, Yan et al. (2023) en su estudio con 1056 universitarios chinos determinaron que el perdón se relacionó positivamente con el bienestar subjetivo. Además, Agu et al. (2024), en su trabajo investigativo desarrollado con 284 universitarios de

Nigeria reportaron que el perdón a sí mismo, a otros y a las situaciones predicen significativamente el bienestar psicológico; así también, en la India, Singh y Sharma (2018), encontraron una relación positiva significativa en su trabajo con 50 mujeres universitarias. En cambio, Monika y Lalita, (2024), en el mismo contexto, expusieron una correlación positiva entre el perdón y el bienestar psicológico en las mujeres pero no existió correlación entre los hombres en 110 universitarios.

Es importante mencionar que este trabajo presentó limitaciones en cuanto al tamaño y tipo de muestreo, para futuras investigaciones se propone implementar estudios ampliando la muestra, a fin de que se puedan generalizar de los datos obtenidos. Así también, se recomienda estudiar la relación del perdón con otras variables como la depresión.

CONCLUSIONES

Con respecto a los hallazgos obtenidos, se observó que los participantes presentan un nivel medio de disposición al perdón. Esto sugiere que, en la población de estudiantes universitarios evaluada, existe una actitud moderadamente favorable hacia el perdón en sus distintas dimensiones: autoperdón, perdón a los demás y perdón ante circunstancias externas negativas y fuera de su control. Esta disposición no necesariamente implica reconciliación con el otro, sino más bien una estrategia de regulación emocional orientada a la liberación de sentimientos de resentimiento, lo cual facilita el bienestar psicológico y la adaptación. A pesar de ello, es posible que ante situaciones altamente conflictivas o emocionalmente intensas se manifiesten ciertas dificultades para ejercer el perdón, lo que es coherente con una puntuación media en esta variable.

En relación con el bienestar psicológico, los indicadores evidencian valores dentro del rango normal, lo que denota que la población evaluada presenta un nivel adecuado de autoaceptación, percepción de competencia personal, capacidad para establecer y alcanzar objetivos, manejo del entorno y satisfacción general con la vida. Estos hallazgos sugieren que, a pesar de las demandas académicas y emocionales propias del contexto académico los estudiantes logran mantener un equilibrio psicológico adaptativo. Sin embargo, es importante aclarar que este nivel de bienestar no implica la ausencia de dificultades, sino que refleja una adecuada capacidad de afrontamiento frente a los retos propios de esta etapa.

De igual manera, se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de bienestar psicológico entre hombres y mujeres.

Esto sugiere que, dentro de la población universitaria analizada, ambos grupos comparten una percepción favorable respecto al cumplimiento de sus metas y expectativas personales en las diversas esferas de la vida, incluyendo el ámbito familiar, laboral, académico, la salud, las relaciones interpersonales y afectivas, así como, aspectos relacionados con el funcionamiento social, físico y psíquico. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el bienestar psicológico no se ve condicionado por el sexo, sino posiblemente por otros factores individuales o contextuales que mecen ser explorados en futuras investigaciones.

En definitiva, se identificó una correlación positiva muy baja entre el perdón y bienestar psicológico, lo cual supone que una mayor disposición al perdón favorece un ligero aumento en el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Sin embargo, dado que esta relación no es fuerte, el perdón no es un factor determinante por sí solo. Este hallazgo resalta la consideración del perdón como un recurso psicológico relevante en el ámbito universitario, en el cual los desafíos emocionales y académicos son frecuentes. Es así como, promoverlo podría contribuir al fortalecimiento de la adaptación, la regulación emocional y el equilibrio psicológico durante esta etapa formativa.

RECOMENDACIONES

Sería valioso promover intervenciones psicoeducativas orientadas al fortalecimiento de habilidades relacionadas con el perdón, sin perder de vista que su ejercicio depende de factores individuales y situacionales. Asimismo, la aplicación de la técnica de la silla vacía de la Gestalt ha demostrado eficacia en el tratamiento de heridas emocionales.

Se recomienda implementar y reforzar intervenciones psicoeducativas que promuevan factores protectores y consoliden los niveles actuales de bienestar psicológico en la población estudiantil. Desde el ámbito psicoterapéutico, se destaca la utilidad del mindfulness dado su compromiso para aumentar la concentración y toma de decisiones.

Es importante mencionar que este trabajo presentó limitaciones en cuanto al tamaño y tipo de muestreo, para futuras investigaciones se propone implementar estudios ampliando la muestra con un enfoque probabilístico, a fin de que se puedan generalizar de los datos obtenidos. Así también, se recomienda estudiar la relación del perdón con otras variables como la depresión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agu, S. A., Amadi, M. I., & Anaele, J. I. (2024). Personality factors and forgiveness as predictors of psychological well being among undergraduate students. *African Journal for the Psychological Studies of Social Issues*, *27*(1). https://www.ajpssi.org/index.php/ajpssi/article/view/628

Alam, J., & Ansari, M. (2019). Role of forgiveness on life satisfaction among college students. *International Journal of Novel Research in Humanity and Social Sciences*, *6*(6).

Araque, F., González, O., López-Jaimes, R. J., Nuván, I.-L., & Medina, O. (2021). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. https://doi.org/10.5281/ZENODO.4544052

Casiano, J. L., Márquez, J. O., & Cardoso, D. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *15*(29), Article 29. https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2046

Cruz, M. M., Martínez, L., Lorenzo, A., & Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wímb lu*, *15*(2), 69-93.

Garcés, J., & Gavilanes, F. R. (2024). Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Arandu UTIC*, *11*(2), Article 2. https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.528

Garzón, A., & Barahona, E. (2018). Diferencias personales en el perdón en universitarios españoles en función del sexo. *Cauriensia: revista anual de Ciencias Eclesiásticas*, *13*, 175-192.

Girgin, Ç., Barbaros, S., Yavuz, İ., & Say, S. (2025). Exploring the Relation: Does Forgiveness Enhance Interpersonal Problem Solving? *Behavioral Sciences*, *15*(1), 35. https://doi.org/10.3390/bs15010035

Greenberg, L. S., & Woldarsky, C. (2022). *El perdón y el dejar ir en la terapia focalizada en las emociones*. Editorial Desclée de Brouwer. https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/ereader/uta/254835

Hasan, S., & Tiwari, P. (2018). Forgiveness as a Predictor for Coping Strategies among College Students. *International Journal of Indian Psychology*. https://ijip.in/wp-content/uploads/2020/06/18.01.099.20180601.pdf

Hernández, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill España. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008

Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2024, noviembre 11). *Nuevo informe: Apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior | Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe*. https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior

Lijo, K. J. (2018). Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates. *ResearchGate*, 5. https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000342

Losada, A., Marmo, J., & Mihura, L. (2024). (PDF) Bienestar Psicológico y Perdón. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/381315274_Bienestar_Psicologico_y_Perdon

Lozano, M., & García, B. (2016). *19 Escalas de Evaluación Psicológica*. https://ri.ujat.mx/bitstream/20.500.12107/3118/1/19-Escalas-De-Evaluacion-Psicologica.pdf

Malakcioglu, C. (2024). Relationships Between Guilt and Forgiveness in University Students. *Anatolian Clinic Journal of Medical Sciences*. https://doi.org/10.21673/anadoluklin.1082861

Ministerio de Salud Pública. (2024). *Ministerio de Salud Pública brindó en 2023 más de 113 mil atenciones para trastornos depresivos desde un enfoque integral*. https://www.salud.gob.ec/msp-brindo-en-2023-mas-de-113-mil-atenciones-para-trastornos-depresivos-desde-un-enfoque-integral/

Monika, & Lalita. (2024). Gratitude, forgiveness and psichological well being among college students. *International Journal of Advanced Research*, *12*(05), 473-481. https://doi.org/10.21474/IJAR01/18739

Naik, M., & Rathore, D. N. S. (2022). Study of Forgiveness in Young Adults. *International Journal of Advances in Engineering and Management*, *4*(12).

https://ijaem.net/issue_dcp/Study%20of%20Forgiveness%20in%20Young%20Adults.pdf

Nurdin, F. N. A., & Ni'matuzahroh. (2024). Forgiveness in Young Adult Dating Relationships: A Comparative Study Between Javanese and Buginese. *KnE Social Sciences*, *9*(5), 272-282. https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15180

Orejarena, H. A., Tapias, M. A., Calderón, S. L., Sánchez, Y. A., & Salcedo, R. L. (2024). Evaluación del Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios de Psicología. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(3), Article 3. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12198

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Depresión*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression

Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of PsychologicalWell-Being*. *57*. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Singh, H., & Sharma, U. (2018). Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, *9*(2), 258-262.

Tala, Á., & Valenzuela, J. (2020). Si Quiero Sanar, Debería Perdonar: Una Revisión Sobre el Perdón y la Salud. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, *58*(3), 251-258. https://doi.org/10.4067/S0717-92272020000300251

Thompson, L. (2012). *Heartland Forgiveness Scale*. https://www.heartlandforgiveness.com

Thompson, L., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. ., Rasmussen, H. ., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, *73*(2), 313-360. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Toussaint, L., Lee, J. A., Hyun, M. H., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2023). Forgiveness, rumination, and depression in the United States and Korea: A cross-cultural mediation study. *Journal of clinical psychology*, *79*(1), 143-157. https://doi.org/10.1002/jclp.23376

Varela, A. G., Verdugo, M. A. J. L., & Reyes, V. H. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales en Cd. Juárez. *Revista Doxa Digital*, *13*(24), Article 24. https://doi.org/10.52191/rdojs.2023.303

Vences, K. A., Márquez, J. O., & Cardoso, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *13*(26), Article 26. https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385

Vizhñay, S. I., & Mogrovejo, J. O. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. *MQRInvestigar*, *8*(4), Article 4. https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724

Yan, S., Wang, W., Kuang, S., Wu, Y., Zhang, Y., & Li, H. (2023). The relationships between trait anger, forgiveness, and subjective well-being during the COVID-19 pandemic: A moderated mediating model under lockdown situation. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 1-10. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04500-9