

# **Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Colombia**

Autores

Barrios Gutiérrez Daniela Carolina y Zúñiga Maldonado Stefany Carolina

Presentado para optar el título de: Psicóloga.

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar, Cesar

2023

# **Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Colombia**

Barrios Gutiérrez Daniela Carolina y Zúñiga Maldonado Stefany Carolina

Monografía

Asesor Metodológico: Riveira Zuleta Carlos Arturo

Asesor temático: Sosa Ochoa Melissa Paola

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar, Cesar

2023

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo primeramente a Dios porque gracias a él he llegado hasta este punto y cada día de mi vida me bendice con entendimiento, sabiduría e inteligencia.

A mi abuelo José Antonio, que aunque no esté en este mundo terrenal, mis logros siempre serán dedicados a él.

A mis padres Rigoberto y María José, que son todo para mí y que sin su apoyo y compañía incondicional no habría llegado hasta acá.

A mis hermanas Alejandra, Lucía y Valeria, que son seres de luz en mi vida.

*Daniela Carolina Barrios Gutiérrez*

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a Dios, por permitirme vivir cada día, por las habilidades que me ha dado y por ser mi fortaleza para afrontar siempre nuevos retos.

A mis padres Jaime y Alexandra y a mi hermano Carlos Andrés, por su amor, apoyo, dedicación y compañía en todo momento, este logro también es para ustedes. Los amo y les estoy eternamente agradecida.

*Stefany Zuñiga Maldonado*

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por guiarme y orientarme en cada etapa de mi vida y por ser mi fortaleza siempre.

A mis padres por los esfuerzos, paciencia y dedicación que han tenido conmigo a lo largo de mi existencia, por su amor, por nunca faltarme y ser siempre mi principal motivación para lograr cada uno de los retos que trae consigo esta vida.

A mi compañera de proyecto Stefany Zúñiga, que desde el primer semestre ha sido incondicional.

A mis asesores Carlos Riveira y Melissa Sosa, gracias por compartir sus conocimientos y tiempo para la elaboración de este proyecto, han sido una pieza fundamental en este proceso.

A todos los profesores que tuve durante mi formación académica, gracias por su labor y por cada conocimiento impartido.

*Daniela Carolina Barrios Gutiérrez*

## **Agradecimientos**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todos aquellos que me brindaron su apoyo incondicional en la realización de esta monografía.

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, por su amor incondicional y apoyo constante, han sido mi fortaleza e inspiración en momentos de dificultad, gracias por creer en mí y alentarme a seguir adelante. A mis abuelos quienes me han brindado una familia, su cariño y apoyo, los amaré por siempre.

A mis amigas que me apoyan y confían en mí incondicionalmente, gracias por sacarme sonrisas cuando más lo necesitaba, sus palabras de aliento, su amistad y su capacidad para levantarme el ánimo en momentos de estrés han sido invaluable. A mi compañera de proyecto, Daniela Barrios quien desde el primer semestre ha sido mi apoyo y compañía.

A mis docentes por guiarme en este camino y enseñarme a ser una mejor profesional, especialmente a mis asesores Melissa Sosa y Carlos Riveira, cuya experiencia y dedicación han sido fundamentales para mi crecimiento académico.

Finalmente, quiero agradecer a mí misma. En este largo camino, he enfrentado desafíos personales. Me siento orgullosa del desempeño en este trabajo y estoy emocionada por saber que me depara el futuro.

A todos, mi más sincero agradecimiento, no podría haberlo hecho sin ustedes. Espero que este proyecto de grado sea el comienzo de una larga trayectoria de crecimiento y éxito en mi vida profesional y personal.

Con gratitud,

*Stefany Zúñiga Maldonado.*

## Tabla De Contenido

<b>Introducción</b>	8
<b>Desarrollo Teórico</b>	12
<b>Bienestar</b>	12
<i>Bienestar Psicológico Subjetivo</i>	13
<b>Componentes Del Bienestar Psicológico Subjetivo.</b>	15
<b>Factores Determinantes Del Bienestar Psicológico Subjetivo.</b>	16
<i>Psicología Positiva</i>	18
<i>Definición De Bienestar Psicológico Según Autores.</i>	21
<b>Bienestar Según Ruut Veenhoven.</b>	22
<b>Teoría Del Bienestar De Seligman.</b>	24
<b>Teoría Multidimensional De Bienestar Psicológico De Carol Ryff.</b>	27
<b>Bienestar Psicológico En Estudiantes Universitarios</b>	33
<b>Metodología</b>	41
<b>Discusión</b>	42
<b>Conclusiones</b>	44
<b>Referencias</b>	46

## Introducción

El bienestar psicológico (BP) ha sido un tema de interés estudiado durante los últimos años en las diferentes disciplinas y campos de la psicología, debido al efecto que puede tener en algunos aspectos de la vida del ser humano, como puede ser: en lo social, emocional, laboral, educativo, familiar, entre otros. Lo cual es de suma importancia, ya que tiene influencia en la forma de cómo reaccionan las personas ante las distintas situaciones de su diario vivir y en el cómo interpretan lo sucedido. En otras palabras, como dice (Diener, E. et al., 1985), su importancia se basa en las consecuencias que esto puede tener en el desarrollo, y empoderamiento del individuo.

El estudio científico del bienestar se ha fundamentado en dos grandes tradiciones con raíces filosóficas: la tradición hedónica y la eudaimónica (Jerez & Oyarzo, 2015). Desde el hedonismo, el bienestar se vincula al placer y a la felicidad (Moreta et al., 2017); por su parte la eudaimónica se enfoca en el avance del potencial humano, y en la percepción que poseen las personas, respecto a múltiples aspectos de su funcionamiento (Massone & Urquijo, 2014). En el estudio del bienestar es fundamental superar la tendencia del contraste de ambas tradiciones y enfocarse en el reconocimiento del valor de cada una (Barraza, 2008), asimismo, su importancia para el desarrollo integral a nivel individual y social.

Es preciso señalar que, en países en vía de desarrollo, aparecen múltiples problemas que originan un daño en cuanto al bienestar psicológico y a la calidad de vida en la sociedad; lo cual provoca deterioro en la salud mental y emocional de las personas (Rosales, 2018).

Actualmente, la promoción de la salud mental, está tomando una relevancia mayor o igual a la salud física, dada la relación entre mente y cuerpo. Teniendo en cuenta que la salud mental incluye el bienestar psicológico, social, y emocional, lo cual determina la manera en la que el individuo enfrenta la vida, resulta necesario, conocer el bienestar psicológico en la

población universitaria, dado que es un periodo en la que el individuo enfrenta cambios en su rutina y adquiere nuevas responsabilidades, es decir, adopta un nuevo estilo de vida que en algunas ocasiones repercute de forma negativa en su bienestar general.

A su vez, el Ministerio de Salud Nacional (2022), sostiene que condiciones como la inestabilidad laboral, diversos tipos de violencias, la alta vulnerabilidad económica, el poco acceso a servicios básicos, a ingresos dignos y a una vivienda digna, son aspectos que afectan directamente la salud mental de la población. Cabe resaltar que hasta hace pocos años se pensaba que la salud mental era la ausencia de enfermedad, sin embargo, en la actualidad se considera como un equilibrio, entre tres componentes: el bienestar tanto físico, como social y psicológico.

Respecto a lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (2022) señala que aproximadamente el 12,5 % de la población mundial posee algún tipo de trastorno mental, entre los cuales el 14 %, se encuentran en la etapa de la adolescencia y juventud. Así mismo, sugiere que más de la mitad de las personas con problemas de salud mental, que requieren tratamiento no lo reciben, y un alto porcentaje recibe un tratamiento insuficiente o inadecuado.

A nivel mundial, se considera que los adolescentes y jóvenes generalmente presentan niveles de bienestar alto, o por encima de la media estadística (González, 2013; Kjell, et. al, 2013) a diferencia de niños, adultos o adultos mayores. Sin embargo, según (Figueroa, et. al, 2005) algunos adolescentes que crecen en un ambiente desfavorable, como tener un bajo nivel socioeconómico, o en casos como menciona Casullo y Castro (2002), si padecen algún tipo de problema a nivel de salud mental, como ansiedad o depresión, suelen presentar bajos niveles de bienestar psicológico.

Dado que el bienestar psicológico, es un tema nuevo en la investigación, en Colombia los estudios realizados sobre éste, son escasos. Por lo que, el análisis del bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes, se establece como un campo necesario de exploración, puesto que facilitaría conocer las consecuencias, factores relacionados, y grupos de riesgo. (Gadermann et al. 2010).

Debido a las medidas sanitarias preventivas, impuestas por el Gobierno Nacional, se vivió un confinamiento, el cual obligó a la población a transformar su estilo de vida, ya que se enfrentaban a una situación prolongada e incierta. Dentro de las manifestaciones a nivel de salud mental, informadas con mayor repetición en los estudios consultados, se encontraron: los trastornos emocionales, estrés, depresión, agotamiento emocional, irritabilidad, apatía, insomnio, ira, trastorno de estrés postraumático (Brooks, SK et al., 2020), por lo que se puede ver afectado el bienestar psicológico, además, esto influye en la salud a nivel general.

Teniendo en cuenta lo anterior, surge el siguiente interrogante al que se le dará respuesta a lo largo de esta investigación: ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Colombia?, para ello se tiene como objetivo realizar una revisión documental sobre el bienestar psicológico en universitarios, dado que en Colombia la conducta de estos, se ve enmarcada por diversas problemáticas a nivel social, económico, sanitario, educativo y político. Cabe resaltar que el bienestar psicológico es un tema relativamente reciente en comparación con otros temas de investigación en psicología.

La presente investigación se sustenta en el campo de la Psicología Clínica y de la Salud, desde la línea investigativa de la Psicología Positiva, considerando que su objetivo es el estudio de la satisfacción vital, bienestar subjetivo y bienestar psicológico, entre otras variables y el desarrollo de recursos para su promoción (Seligman, 2000). Cabe señalar, que esta implica un modelo salutogénico orientado a la promoción y el desarrollo personal, siendo

un complemento del tradicional modelo patogénico. Debido a ello, esta es una perspectiva en la que este campo, ha guardado muchas esperanzas. (Fredrickson, 2001)

En la primera parte de esta monografía, se encontrará la conceptualización de la psicología positiva, puesto que es la base del estudio del BP, posteriormente se presentarán conceptos de bienestar, incluyendo el bienestar psicológico según tres autores, haciendo hincapié en el modelo propuesto por Carol Ryff, debido a que éste ha servido como base de otras investigaciones. De igual forma, su modelo multidimensional, estudia el bienestar psicológico de una forma general, dado que sus dimensiones integran distintas áreas del ser humano, haciendo de este modelo el más completo; seguidamente se abordará el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, aspectos metodológicos y por último la discusión y conclusiones.

## **Desarrollo Teórico**

### **Bienestar**

La Real Academia Española (RAE, 2009) define el término Bienestar como una condición del ser humano en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad psíquica y somática. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) hace referencia al bienestar al definir la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla el potencial propio, puede afrontar las presiones de la vida, puede trabajar productivamente y puede aportar algo a su comunidad, permitiendo así alcanzar el crecimiento personal, un propósito en la vida, la autorrealización y experimentar la felicidad.

Así mismo, diferentes autores como Blanch et al. (2010) definen el bienestar como un conjunto de juicios de valor, así como reacciones emocionales referentes al nivel de simpatía, positivismo y satisfacción, resultado de las vivencias individuales. Por su parte Barraza (2008) propone que el término Bienestar da a entender que se limita a estar bien, es decir, tener todas las necesidades básicas cubiertas, sin embargo, al revisar el término en inglés: Well-being, el cual se expresa en presente continuo, se puede evidenciar que dicho término implica algo que está en un constante desarrollo, por lo tanto, el bienestar no es una finalidad o meta, sino una experiencia subjetiva que se va realizando en cada momento.

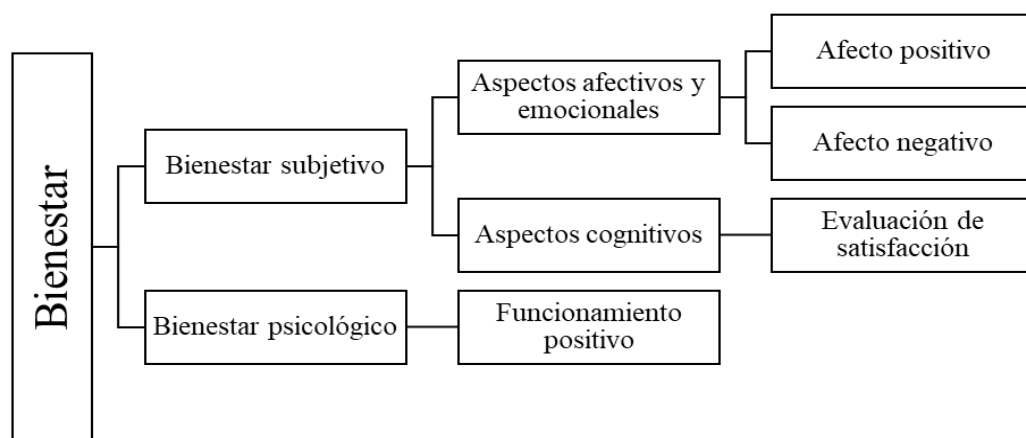
Desde la perspectiva de Buelvas y Amaris (2010) el bienestar se explica como el cumplimiento eficaz de las capacidades mentales definidas por el equilibrio entre las actividades productivas, las relaciones sociales favorables, la capacidad de adaptación a los cambios y desafíos de la vida. De igual forma, Ryan y Deci (2001), proponen que el bienestar se concibe desde dos tradiciones:

1) La hedónica que plantea el bienestar desde el concepto de felicidad entendido como indicador de calidad de vida basado en la relación entre la satisfacción y las características del entorno experimentada por las personas.

2) La eudaimónica que aborda el bienestar desde el desarrollo del potencial humano.

**Figura 1.**

*Conceptualización del Bienestar*



*Nota.* Conceptualización del Bienestar según Ryan y Deci (2000). Tomado de, *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Por Rodríguez y Quiñones, 2012.

***Bienestar Psicológico Subjetivo***

El bienestar psicológico subjetivo (BPS) se conoce como el producto de la integración de dos tradiciones conceptuales: la tradición hedónica referida al “bienestar subjetivo”, cuyos elementos son la afectividad positiva y la satisfacción vital en el momento presente y la tradición eudaimónica referida al “bienestar psicológico” que está compuesta por la búsqueda del desarrollo del potencial propio, el crecimiento personal y el sentido de la vida en el presente y en el futuro, lo que se conoce como significado prospectivo (Díaz et al, 2006).

Para Fierro (2000) el bienestar psicológico se asocia con la facultad de “bien-estar” y “bien-ser”, éstas son entendidas como la preparación para cuidar de la salud mental de cada uno, de manera que cada sujeto de forma responsable pueda crear vivencias positivas o de vida feliz siendo consciente de ello. Desde esta perspectiva el bienestar psicológico subjetivo puede ser entendido como un potencial congénito, pero a su vez un potencial adquirido y variable que es el resultado de una buena gestión de la experiencia misma, además, como un indicador de la capacidad de autocuidado y manejo en la vida presente.

Considerando las diferentes perspectivas de los autores acerca del bienestar se infiere que el bienestar psicológico tiene relación con el sentido de la vida que cada sujeto le atribuye a su existencia propia y/o colectiva, dicho de otro modo, el bienestar psicológico es el producto de una reflexión sobre la satisfacción con la vida, mientras que el bienestar subjetivo se enfoca en la forma en que las personas perciben el presente o el pasado reciente, ignorando otros aspectos importantes relacionados con el bienestar existencial personal (Vielma, 2010).

La manera en que se concibe el bienestar en la psicología según su naturaleza y sus atributos, puede ser para algunos psicólogos una experiencia personal o un estado humano subjetivo que se expresa a través de las funciones psicofísicas y sociales de la persona y todos sus componentes, ya sean de índole estable o no, como el pensamiento constructivo acerca de sí mismo o como algún sentimiento positivo sobre uno mismo en una situación dada (González, Montoya y Bernabéu, 2002). Para otros autores, el bienestar psicológico subjetivo entendido como “estar bien” es el producto de las conclusiones cognoscitivas y emocionales elaboradas por las personas sobre su satisfacción con la vida a partir de sus pensamientos y sentimientos al evaluar su existencia de manera holística (Cuadra y Florenzano, 2003).

Por otro lado, otros investigadores como Salotti (2006) y Salanova et al. (2005) mencionan que el BP es el resultado de la apreciación de las victorias alcanzadas y el grado

de satisfacción subjetiva con lo que se ha logrado hasta el momento, se está logrando o lo que se logrará. Ahora bien, esto concuerda con lo que expuso Diener (1984) uno de los investigadores más importantes en el análisis del bienestar quien consideró que la experiencia constante y prolongada del afecto positivo en cada sujeto y la corta duración y baja frecuencia de los estados de ánimos negativos son indicadores determinantes. De este modo, un nivel elevado de bienestar depende de la apreciación positiva que se tiene sobre la vida y si esta perdura a lo largo del tiempo, en contraposición, el nivel bajo de bienestar depende de la discrepancia entre los logros alcanzados hasta el momento y las expectativas individuales.

**Componentes Del Bienestar Psicológico Subjetivo.** La tradición hedónica incluye elementos del Bienestar Subjetivo como la felicidad subjetiva y la afectividad positiva relacionadas con la experimentación del placer, los juicios cognitivos, la vida actual y el valor individual asignado a los objetivos, los cuales difieren entre culturas. Por su parte en la tradición eudaimónica, los elementos se evalúan acorde a las metas en la vida, el potencial y el crecimiento personal como se mencionó anteriormente, es decir, aspectos relacionados con la salud mental que llevan al sujeto a un estado de pleno funcionamiento, tanto cognitivo como emocional.

Ahora bien, desde este punto de vista, el bienestar psicológico podría entenderse como una virtud, y al mismo tiempo como la búsqueda continua de la excelencia personal (Ryff, 1989). Sin embargo, otros estudios han manifestado una fuerte crítica a estas definiciones clásicas de bienestar al ignorar sus otros componentes, como la ausencia de malestar o la presencia de trastornos psicológicos. Cabe señalar que a esta crítica se suman también aquellas que defienden el rol cumplido por las teorías del ciclo vital y la autorrealización personal en la interpretación del bienestar personal y los componentes asociados al funcionamiento mental óptimo (Vielma y Alonso, 2010).

De igual modo, si corresponde a la idea de integrar la conceptualización de bienestar subjetivo y bienestar psicológico, a partir de su intersección y no desde aspectos diferentes, es claro que la evaluación de BPS debe incluir los siguientes componentes:

- a. El eje afectivo o emocional, este incluye la frecuencia e intensidad del afecto positivo (placer y felicidad) y la ausencia del afecto negativo (depresión y ansiedad) asociado con la motivación inconsciente.
- b. El eje cognitivo o valorativo, consiste en un importante grado de satisfacción que se mantiene durante un período más o menos constante en función del juicio del individuo y de sus metas (pensamientos y actitudes) conscientemente determinadas.
- c. El eje social o contextual de la personalidad, se refiere a las interacciones sociales, los rasgos de personalidad y las circunstancias tales como los antecedentes históricos, sociales, políticos y religiosos que se desarrollan en la vida cotidiana.

**Factores Determinantes Del Bienestar Psicológico Subjetivo.** A través de diversas investigaciones se ha logrado identificar una variedad considerable de factores determinantes del BPS, entre los cuales se destacan el contexto sociocultural, los sistemas de creencias, los rasgos de personalidad, entre otros.

Respecto al contexto sociocultural, se puede afirmar que existe una amplia gama de creencias en relación al significado de “estar bien”, “sentirse bien” y “tener bienestar”, las cuales han sido propagadas de diferentes maneras a través de dos corrientes: el individualismo y el colectivismo (Triandis, 1994). Así bien, la tendencia al colectivismo conlleva ciertos riesgos en cuanto a disfrutar y mantener el BPS, especialmente en situaciones donde las personas priorizan el cumplimiento de las normas y las imposiciones de sus grupos de referencia, tales como, la familia, el trabajo y la sociedad en general, por su parte la tendencia individualista conduce a aumentar la probabilidad de poner sus propias necesidades psicológicas y objetivos personales por encima del BPS compartido.

Así mismo, se han identificado ciertos rasgos o características de la personalidad que se asocian al BPS, entre las que se encuentran los niveles adecuados de autoestima y autoeficacia, la capacidad de adaptarse a las exigencias de situaciones nuevas o inesperadas, la tolerancia al fracaso, poder regular el estrés de forma adecuada, mostrar habilidades de simpatía, iniciativa y optimismo, así como poseer objetivos vitales y un proyecto de vida establecido (García y González, 2000).

Csikszentmihalyi (1998, 2005) sustenta que la presencia de rasgos autotéticos de la personalidad favorece la experiencia subjetiva del bienestar, conforme a lo anterior, los individuos con personalidad autotética tienden a percibirse positivamente, en especial cuando se concentran en objetivos claros y realistas y se proponen desafíos con la finalidad de poner a prueba sus habilidades personales. De igual modo, tienen la capacidad de comprometerse emocionalmente con lo que hacen, lo cual evidencia un nivel elevado de motivación intrínseca, por consiguiente, tienden a ser más creativos, logrando transformar las tareas impuestas, las obligaciones y los sucesos negativos en algo valioso y significativo.

## ***Psicología Positiva***

Con el paso del tiempo, la psicología ha buscado nuevos puntos de vista, los cuales no centren su objetivo solo en la preocupación por modificar o corregir los peores momentos, cosas o conductas de la vida de las personas, sino que además busquen construir cualidades positivas. Como resultado, se ha planteado una nueva manera de analizar las experiencias de los seres humanos que se conoce como psicología positiva (Domínguez et al., 2017)

Esta psicología fue presentada a través de un artículo en la revista *American Psychologist* (2000) por los psicólogos Martin E. P. Seligman y Mihály Csíkszentmihályi. Estos autores, definen la psicología positiva como la ciencia de la experiencia subjetiva de los rasgos positivos individuales. Asimismo, señalan que ésta busca mejorar la calidad y el funcionamiento de la vida del ser humano.

Alarcón (2017) indica que el carácter original de la psicología positiva, se debe a que esta centra su objeto de estudio en áreas que no habían sido o fueron muy poco exploradas de la psique del ser humano, relacionadas con el bienestar psicológico, la realización del individuo como persona y el desarrollo de las habilidades sociales para vivir en armonía en una sociedad plural, los cuales son temas actuales que no fueron abordados por anteriores estudios en psicología y que son tratados por la moderna orientación psicológica con procedimientos científicos. La psicología positiva presenta concepciones innovadoras, que proporcionan nuevos rumbos y por ende nuevos temas para la investigación psicológica básica y aplicada, algunos ejemplos serían el optimismo, la felicidad, la esperanza, el coraje, el perdón, la sensibilidad estética, la perseverancia, la espiritualidad, la sabiduría, la gratitud, el altruismo, el amor, la tolerancia y el talento. En pocas palabras, el objetivo de la psicología positiva es la autorrealización y el bienestar de las personas.

Para Seligman, los aspectos positivos de la experiencia humana deberían ser abordados desde tres enfoques, el análisis de las vivencias positivas, el acercamiento al estudio de las fortalezas psicológicas y el análisis de las características que determinan las organizaciones positivas (Vázquez y Hervás, 2009). De este modo, la psicología positiva desde su origen se ha dedicado a estudiar qué es lo que da sentido a la vida para los seres humanos, la construcción de las circunstancias que se necesitan para vivir plenamente y alcanzar un excelente funcionamiento humano (Domínguez, et al., 2017). El bienestar psicológico, es un tema abordado desde la psicología positiva, por lo cual se hace mención de esta.

En la mayor parte del siglo XX, la psicología estaba enfocada en los problemas de carácter psicopatológico (Ryan y Deci, 2001), debido al enfoque restaurador propio de esta disciplina. A comienzo de los años 60, la investigación fue dirigida hacia distintos temas entre los que se destacaba el bienestar y la promoción del bienestar. Lo cual concordó con el surgimiento de la psicología positiva a partir del año 1999. En el transcurso de este tiempo, los psicólogos se enfocaron hacia los temas anteriormente mencionados, y posteriormente se realizaron una serie de investigaciones sobre el bienestar (Campo, 2018).

El estudio científico del bienestar, ha estado influenciado por dos vertientes teóricas: la hedónica y la eudaimónica. El hedonismo, desde la psicología se apoya en el término bienestar subjetivo, debido a que este se basa en la autoevaluación del individuo, de modo que éste evalúe el grado en que experimenta bienestar, es por ello que este término es utilizado frecuentemente como sinónimo de felicidad en algunas investigaciones (Ryan y Deci, 2001). Siendo así, el hedonismo, relacionado con el bienestar subjetivo (equilibrio emocional y satisfacción vital percibida) favorece a maximizar las experiencias positivas y minimizar las negativas.

Esta investigación, se sustenta en la perspectiva eudaimónica, que se conoce como bienestar psicológico positivo (BPP), ésta considera el desarrollo de las capacidades y del crecimiento personal, enfocándose en los instrumentos relacionados con el ajuste y funcionamiento saludable. Este constructo se considera estable y constante independientemente del tiempo transcurrido. Por su definición, comprende la evaluación de manera general de la conformidad, a partir del reconocimiento de virtudes y del establecimiento de metas a largo plazo. En este sentido, captura los aspectos del funcionamiento humano más propensos a conducir hacia la adaptación y las experiencias positivas (Ryan y Deci, 2001).

La eudaimonía surge de la búsqueda del bien supremo entre todos lo que pueden realizarse, por lo que Aristóteles expone en su libro “Ética a Nicómaco” la concepción de la eudaimonia, como el hacer y vivir bien, es decir, la felicidad es estar bien y vivir bien, la cual se establece en el reconocimiento del hombre como un ser capaz, que al poseer inteligencia tiene las competencias, para desarrollar un proyecto de vida. Por su parte, Vago (1997) señala, que la teoría aristotélica de la eudaimonía introduce dos requerimientos o exigencias:

- La unidad de sentido o unidad vertical, en esta, la eudaimonía se refiere a aquel bien supremo en la cima de todos los bienes deseados.
- La unidad de tiempo o unidad horizontal, esta unidad hace referencia a la estabilidad y durabilidad a lo largo de la vida, es decir, la eudaimonía no se ha de considerar como una experiencia fugaz.

La corriente eudaimónica afirma que, aunque se produzca placer, no todos los deseos ofrecerán bienestar cuando sean alcanzados (Ryan y Deci, 2001). Esta corriente rechaza que el principal motivo del bienestar es la felicidad, ya que este depende de muchos factores. De igual modo, dicha corriente propone que el bienestar consiste en vivir plenamente y que se

logra realizando los potenciales más valiosos de cada sujeto. Siendo así, la eudaimonía es el estado óptimo que experimenta el ser humano al sentirse vivo y auténtico cuando realiza actividades afines a sus valores, que conllevan a la plenitud (Vázquez et al., 2009).

### ***Definición De Bienestar Psicológico Según Autores.***

A continuación, se mencionan diferentes definiciones de la palabra bienestar, y bienestar psicológico, desde la perspectiva de diferentes autores. Sin embargo, se hará mayor énfasis en la propuesta de Carol Ryff, dado que marcó un precedente en futuras investigaciones, y cuenta con un instrumento muy bien adaptado, específicamente para medir el BP.

El concepto de bienestar psicológico, ha sido motivo de múltiples discusiones para muchos autores. Históricamente ha sido comprendido como el componente cognitivo de la satisfacción con la vida. Para Casullo (2002), el Bienestar Psicológico se comprende en las siguientes definiciones:

- “Es aquel que muestra la forma en que una persona evalúa su vida, incluyendo componentes importantes como: la satisfacción personal, y relacionar la ausencia de depresión y de las experiencias emocionales positivas. Este componente cognitivo, a los resultados de la investigación científica, es más importante, ya que la principal propiedad es ser estable, este perdura con el tiempo y abarca la vida general de las personas” (p. 12).

- El Bienestar Psicológico es una de las perspectivas teóricas que en los últimos años se ha investigado no sólo para conocer la apreciación que las personas tienen de su vida, sino en cuanto factor que se asocia a mejores niveles de salud mental positiva ante el estrés vital y se ha vinculado con diferentes procesos como: la felicidad, el desenvolvimiento social, la salud física, entre otros (Delgado y Tejada, 2020)

## **Bienestar Según Ruut Veenhoven.**

Veenhoven (1988), definió el bienestar subjetivo como el grado en que una persona evalúa de forma general y positivamente su vida, en otras palabras, el grado en que una persona se siente bien con la vida que lleva. Además, este mismo autor afirma, que el individuo utiliza dos componentes en esta evaluación: sus pensamientos y sentimientos.

Según Veenhoven (2001), la palabra "felicidad" se ha utilizado durante siglos para referirse a todos los significados de "calidad de vida". Por lo tanto, identifica tres connotaciones en el concepto de calidad de vida:

- **Calidad del entorno:** la expresión "calidad de vida", generalmente hace referencia a la calidad del entorno en el cual vive el individuo. La sociología utiliza dicha expresión, cuando se pretende mejorar la condición social; los indicadores sociológicos de la calidad de vida incluyen elementos relacionados con la riqueza e igualdad social. En este sentido, las condiciones externas para una buena vida corresponden realmente a la buena vida. Un término más apropiado sería "vida llevadera".
- **Calidad de acción:** en este caso, la expresión "calidad de vida", se utiliza para referirse a la capacidad que tiene una persona para afrontar la vida. Psicológicamente, el término a menudo se refiere a distintas inclinaciones mentales, como el realismo y la vitalidad. Ahora bien, mientras la comprensión médica tiende a centrarse en la ausencia de defectos limitantes (una mala salud), los psicólogos también consideran una "mejora" gradual de las capacidades latentes (una buena salud). En ese sentido, la capacidad interior, para hacer frente a los problemas que se nos presentan, corresponde a vivir una buena vida. Otro término más apropiado podría ser "la capacidad de vivir" o "el arte de vivir".
- **Calidad del resultado:** el tercer término distingue "calidad de vida" según su resultado, caracterizado como el "producto" de la vida y el "disfrute" de la vida. Desde una

perspectiva biológica, cuyo fin es la procreación; la vida que no continúa ha fracasado en su misión evolutiva. En este contexto, en realidad es más correcto hablar de la "utilidad" de la vida, que de la "calidad de vida". Cuando pensamos en "calidad de vida" en cuanto al "disfrute", el punto clave es la experiencia individual. Por lo tanto, una buena vida, es una vida que disfrutas.

Mientras que la primera acepción del término "calidad de vida", es un aspecto que puede ser identificado por cualquier observador objetivo, la segunda acepción se refiere a una cualidad, que sólo puede ser valorada por uno mismo. Por lo tanto, a menudo se le denomina "calidad de vida subjetiva".

Barraza (2008) enfatiza la perspectiva psicológica de la calidad de vida, añadiendo el concepto de "buena vida" o "buen vivir", por ello el bienestar psicológico es considerado la dimensión subjetiva de la calidad de vida, debido a que su vivencia subjetiva es relativamente estable, esta se produce por medio de evaluaciones de satisfacción en las áreas más importantes para el individuo.

Por su parte, Veenhoven (1991) define el término de bienestar psicológico como el grado en que el individuo evalúa su vida en términos favorables. Dicha evaluación depende de tres componentes: los estados emocionales ya sean positivos o negativos; el componente cognitivo, es decir, la satisfacción con la vida que surge luego de valorar la divergencia percibida entre las aspiraciones y los logros cumplidos y finalmente la relación/vínculo entre ambos componentes.

En relación, con la definición dada por Veenhoven, Diener (1984) señala, que dichos componentes pueden ser clasificados en estables y cambiantes. Afirmando que las emociones son un componente cambiante, por el contrario, el componente cognitivo varía con menor

facilidad, debido a que este, se puede mantener sin cambios durante bastante tiempo, por lo que es resultado de las comparaciones que hace el individuo de sus logros y frustraciones.

### **Teoría Del Bienestar De Seligman.**

Seligman (2002) publica el libro “la auténtica felicidad”, en donde propone, que la felicidad y el bienestar, son resultado de la búsqueda por obtener la psicología positiva. Afirma, que la felicidad es el principal foco de atención de la psicología positiva, y que esta se divide en tres aspectos que pueden acercar a las personas a experimentar una vida plena, que pueden ser medidas mediante la satisfacción con la vida, las cuales son:

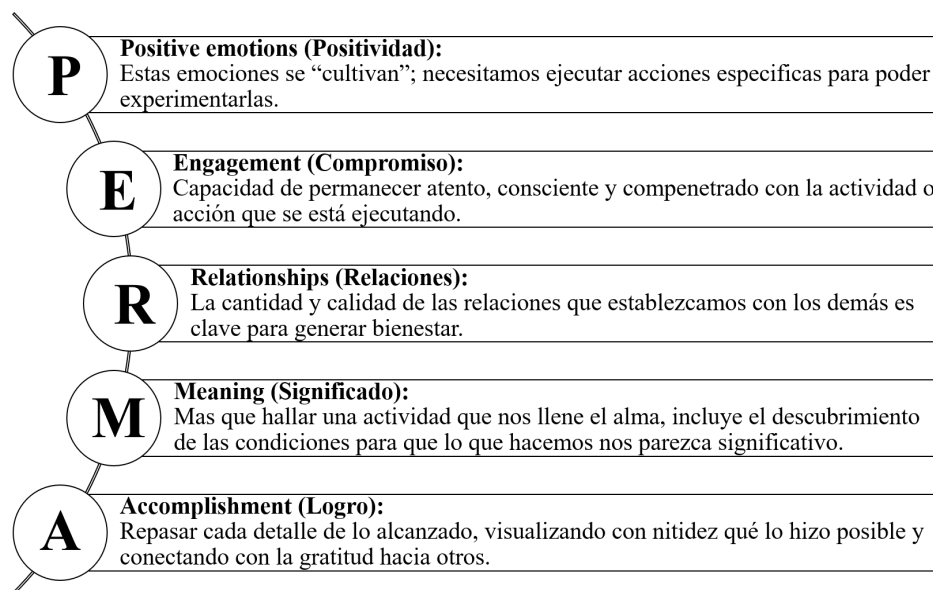
- Las emociones positivas. Por ejemplo, sentir que se está llevando una vida satisfactoria, recopilar un sinnúmero de momentos felices y disfrutar el momento presente.
- El compromiso. Para esto se necesita disfrutar realmente lo que se hace. Así mismo, distinguir las fortalezas que cada ser humano tiene, dado que, a partir de las mismas, se logra lo que en la psicología positiva se denomina Flow (flujo o fluir).
- El significado o sentido que cada persona le da a su vida. El cual se basa en aplicar las fortalezas personales para ayudar a los demás.

Posteriormente en 2011, este mismo autor publica el libro “Flourish”, con el cual reformula su planteamiento sobre la psicología positiva y lo que ésta quiere alcanzar. Seligman propone que los elementos que componen el bienestar deben cumplir con tres características, es decir, cada elemento debe contribuir al bienestar del individuo, cada persona debe buscarlos como un fin y no como un medio para alcanzar cualquier otro elemento. Finalmente, cada uno debe poder definirse de manera independiente de los demás elementos. Seligman manifiesta que existen cinco elementos que cumplen con estas propiedades cuya finalidad es generar bienestar en el ser humano, a estos elementos los

denominó el modelo PERMA: P (Positive emotion/ emociones positivas), E (Engagement/ compromiso), R (Relationships/ Relaciones), M (Meaning/ significado), A (Accomplishment/ logros). Es importante señalar que ninguno de los cinco elementos constituye por sí mismo el bienestar, sino que cada uno de ellos contribuye a lograrlo.

**Figura 1.**

*Modelo Perma*



*Nota.* Descripción de los elementos del modelo PERMA de Martin Seligman. Tomado de, *La psicología positiva, un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad.* Por Domínguez e Ibarra, 2017.

Cabe resaltar, que el bienestar es el resultado, no solo de sentirse bien, sino de que cada individuo tenga realmente compromiso, sentido, logros y buenas relaciones en su vida.

En la búsqueda de respuestas sobre qué es realmente el bienestar Seligman, Jayawickreme y Forgeard (2012), proponen tres nuevas categorías de la teoría del bienestar:

- Liking, que se refiere básicamente a gustar o los gustos, en esta se habla del bienestar subjetivo, las emociones positivas y la satisfacción con la vida.

- Wanting, que hace referencia a querer o buscar, en esta el bienestar se alcanza, cuando el individuo logra cumplir sus deseos.
- Needing, que quiere decir necesitar, esta hace referencia a los bienes o necesidades objetivas como la salud y la educación, sin embargo, no deja de lado los requerimientos planteados anteriormente, como la realización, la emoción y las relaciones positivas.

Jayawickreme et al. (2012) menciona que el modelo planteado por Seligman, presenta evidencia empírica de su impacto en la construcción del bienestar y no en todas las dimensiones, como por ejemplo, en la de relaciones positivas, pues en ésta el autor expresa que fue añadida por su experiencia profesional, de igual modo, no está completamente claro si el bienestar se obtiene a partir del logro de las cinco dimensiones, o sí se requiere de todas para considerar un estado total de bienestar. En otras palabras, el modelo de Seligman, está fundamentado en la obtención de los indicadores, sin embargo, existen acepciones apenas delimitadas, para contemplar el bienestar, como puede ser el número de dimensiones a cumplir, la poca evidencia para sustentar y determinar el rol de cada dimensión.

### **Teoría Multidimensional De Bienestar Psicológico De Carol Ryff.**

Ryff y Keyes (1995) definen el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, que da como resultado una mayor cantidad de emociones positivas y durante el cual el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Para sostener esta idea, se basa en tres principios que explican el funcionamiento psicológico del ser humano. En primer lugar, se afirma que la salud mental se logra al perseguir constantemente el pleno desarrollo del potencial genuino de cada individuo. En segundo lugar, se sostiene que la salud positiva y negativa son aspectos independientes, y que la salud positiva engloba tanto los aspectos físicos como los mentales, así como las relaciones

entre ellos. Y en tercer lugar, se destaca que la salud mental positiva es un proceso dinámico y complejo que varía según el desarrollo evolutivo de las personas.

Por otro lado, Ryff (1995) menciona lo que se conoce como un esfuerzo para que las personas mejoren y cumplan con sus objetivos, esto se relaciona con tener claro un propósito de vida, que aporte a darle significado a la misma, que conlleve a asumir retos y desafíos junto con esfuerzos para lograrlos satisfactoriamente.

El constructo del bienestar psicológico ha sido estudiado fundamentalmente por Carol Ryff por más de 30 años de investigación. Y en 1995, acuñó dicho término, para distinguirlo del bienestar subjetivo, que se estaba usando en ese entonces, lo definió como el verdadero desarrollo del potencial de sí mismo. De este modo, el bienestar psicológico y/o la felicidad no es el motivo principal que tiene una persona, sino que es el producto de una vida bien vivida y disfrutada.

Esta autora expone el bienestar psicológico desde un enfoque relacional, que converge en seis elementos que lo integran, orientados al correcto funcionamiento, desarrollo psíquico adecuado y por supuesto, al crecimiento personal.

Ryff para integrar los conceptos que habían estudiado algunos autores, previamente toma los puntos que coincidían entre las concepciones sobre el funcionamiento positivo de todas estas teorías y a partir de estos, propone una teoría alternativa después de percatarse de la falta de un constructo que tomara la idea principal de la eudaimonía e incluye aspectos como la autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas, además, propuso un modelo de bienestar psicológico el cual definió como el crecimiento personal y desarrollo de las capacidades, en el que el sujeto muestra indicadores de funcionamiento positivo, este modelo contiene seis dimensiones fundamentales del bienestar psicológico, estas son la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la

autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. Ryff llevó a cabo la operacionalización de estas seis dimensiones con el propósito de poder evaluarlas al construir su escala de medición.

**Figura 2.**

*Dimensiones del modelo de bienestar de Carol Ryff (1989).*



*Nota. Modelo multidimensional propuesto por Carol Ryff (1989).*

Ryff (2013) profundiza su modelo multidimensional conformado por seis dimensiones. En primer lugar, la Autonomía, esta dimensión consiste en el grado de independencia y autodeterminación del comportamiento del individuo. De igual manera señala la capacidad de poseer un manejo propio para resistirse a la presión social. Cuando se evidencian puntuaciones altas en esta dimensión permite entender que la persona se considera determinada al momento de pensar y actuar y regula su comportamiento, mediante un locus de control interno, teniendo así mayor claridad respecto a sus estándares personales y no en

los colectivos. En contraste, cuando una persona obtiene puntuaciones bajas, se infiere que esta basa su vida en las expectativas y evaluaciones de las demás personas, lo que quiere decir que sus decisiones son fundamentadas por juicios externos y demandas sociales, moldeando su manera de pensar con el fin de encajar.

En segundo lugar, la Autoaceptación, se considera como un indicador clave de salud mental, esta se encarga de evaluar el nivel de juicio o raciocinio y la aprobación de los valores personales y la limitación de cada sujeto. Se dice que esta es el núcleo de la salud mental, del funcionamiento positivo y la madurez. Cuando puntúan elevado en esta dimensión, permite comprender que la persona cuenta con una aceptación positiva de sí misma y de sus conocimientos, aceptando de manera general sus fortalezas y sus debilidades. Si se obtiene una baja puntuación hace referencia a que la persona puede padecer sentimientos de insatisfacción y decepción respecto a su vida, como también fuertes deseos de cambio.

En tercer lugar, Propósito en la vida, es la dimensión que detalla la capacidad de establecerse metas y una dirección para cumplirlas. Cuando el individuo alcanza una puntuación elevada, hace referencia a que la persona cuenta con disposición de darle sentido a sus objetivos y metas, garantizando un esfuerzo por cumplirlas. Contrario ocurre, cuando las puntuaciones son bajas, ya que indica la carencia que tiene la persona sobre el significado de la vida, no traza metas, ni un plan para lograrlas, de igual modo, no cuenta con algo que le dé sentido a su vida.

En cuarto lugar, se encuentra la dimensión de Relación positiva con otros, en esta se ha enfatizado la importancia del afecto y de la confianza en los diferentes tipos de relaciones interpersonales. Se dice que la capacidad de amar es un componente fundamental de la salud mental y que las personas autorrealizadas se caracterizan por tener una elevada capacidad

empática y sentimientos de afecto por los demás, así como unas notorias facultades para amar y para consolidar amistades. Hace referencia a la habilidad de crear un vínculo satisfactorio con otras personas, fundamentado en la tolerancia, empatía y confianza. En esta dimensión se encuentra la habilidad para amar, la cual es un componente central de la salud mental. Cuando las personas obtienen puntuaciones altas en esta, normalmente son personas con un nivel de empatía alto, de igual modo, para estas personas las relaciones humanas son indispensables, además, se les facilita crearlas. No obstante, cuando se presentan niveles bajos en esta dimensión indica que estos sujetos no poseen relaciones cercanas con los demás, presentan dificultades para experimentar preocupación, amabilidad y afecto a otros, lo que les genera frustraciones a la hora de mantener vínculos significativos.

En quinto lugar, la dimensión Dominio del entorno, es la capacidad de seleccionar o desarrollar contextos adecuados en los cuales satisfacer los deseos y las necesidades de sí mismo, por medio de actividades físicas y mentales, haciendo uso efectivo de las oportunidades externas. Las personas con niveles altos en esta dimensión poseen mayor autodeterminación, lo cual les permite influir y generar cambios en el contexto que están inmersas. Asimismo, estas personas experimentan sensaciones de control y de competencia en el manejo de su ambiente. En contraposición, una baja puntuación expresa dificultades en el manejo de situaciones cotidianas, igualmente evidencia una incapacidad notable para cambiar o mejorar su entorno, poca conciencia en el uso de oportunidades que ofrece su ambiente.

Por último, la dimensión de Crecimiento personal, es la necesidad de fomentar el desarrollo del potencial propio mediante nuevas experiencias y el aprovechamiento de las diferentes capacidades, fortalezas y habilidades que posee cada individuo. Así mismo, hacerse cargo de los desafíos que traiga consigo cada etapa del ciclo vital, tomando en cuenta

el autoconocimiento, la actitud positiva y la visión que se tenga de la vida. Cuando un sujeto obtiene puntuaciones altas en esta dimensión permite entender que tiene deseos de un desarrollo continuo, no teme al crecimiento y a la expansión de su ser, también se encuentra abierto a nuevas experiencias y refleja un grado alto de autoconocimiento. Por el contrario, cuando las puntuaciones son bajas, denota sensaciones de estancamiento personal y de incompetencia en actitudes, para mejorar, y estas personas se suelen sentir desinteresadas y aburridas en su cotidianidad, y en lo que viene a futuro.

Cada una de estas dimensiones propuestas por Carol Ryff, señala los retos a los que se enfrentan los seres humanos en sus intentos por realizar óptimamente sus funciones y el desarrollo de su potencial (Keyes, 2006).

Aún cuando el modelo de Ryff no fue propuesto desde la Psicología Positiva, se entiende desde ésta, dado que su conceptualización, se ubica en el funcionamiento positivo y se aleja de la evaluación de aspectos negativos o perjudiciales de las personas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000)

Ryff (1989) basa su teoría en la eudaimonía aristotélica, en la concepción de la autorrealización de Maslow (1968), en la visión sobre la persona en pleno funcionamiento de Rogers (1961), en la formulación de la individuación de Jung (1933) y finalmente en la concepción de la madurez de Allport (1961). También se basa en los criterios positivos de la salud mental de Jahoda (1958), en los que se describe el bienestar como tener una buena salud psicológica, y no como la ausencia de la enfermedad. Si bien la teoría de Carol Ryff parece novedosa, por la forma en que reúne las diferentes teorías e identifica los elementos comunes entre estas, dando lugar a las seis dimensiones presentes en su modelo de bienestar, proponiendo definiciones para cada una de estas, la cual ha sido utilizada hasta la fecha sin grandes modificaciones.

Como se mencionó anteriormente, Carol Ryff propuso su modelo con seis dimensiones (autoaceptación, sentido de la vida, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas con el entorno y crecimiento personal) y las ubicó en una escala diseñada y publicada en el año 1989, siendo su objetivo, determinar el nivel de bienestar psicológico. Es aplicable en adolescentes y adultos de ambos sexos que cuenten con la capacidad de comprender las instrucciones y los enunciados de dicha escala.

Ryff (2013) menciona que las propiedades psicométricas de su escala han sido minuciosamente estudiadas, sin embargo, seguirán en análisis. Asimismo, añade que para lograr credibilidad en la evaluación de las 6 dimensiones que la conforman, se debe alcanzar un balance entre la longitud de la escala y el objetivo de una profunda medición. Es importante mencionar que esta escala ha sido traducida a más de 30 idiomas. La escala de Bienestar Psicológico de Ryff, está compuesta por 39 ítems, los cuales registran puntuaciones entre 1 y 6 en sus respuestas, por lo tanto, el puntaje máximo corresponde a 234 puntos.

## **Bienestar Psicológico En Estudiantes Universitarios**

Comenzar una carrera universitaria puede ser una fuente de estrés que comprometa el bienestar psicológico, lo que puede afectar el rendimiento académico, la salud física o la salud mental. Es indispensable que quienes están iniciando una carrera, además de estar convencidos de la profesión elegida, también deben mantenerse mentalmente saludables y así tener mayores competencias de afrontamiento ante las situaciones que se presenten durante este período, siendo este un factor protector que los propios estudiantes pondrán en práctica, frente a las exigencias de una carrera profesional (Cano, 2008).

Durante el periodo universitario, los estudiantes pueden atravesar distintos cambios en algunos aspectos de su vida, que pueden influir positiva o negativamente en la misma. Diversas investigaciones mencionan, entre ellas, Ross, et al. (2019) quienes explican que el bienestar psicológico del estudiante se puede ver afectado por el nuevo entorno al que se enfrentan, ya que este es un proceso adaptativo desconocido.

Velásquez et al. (2008), en una investigación realizada en la Universidad Mayor de San Marcos en Lima, Perú, indicó que al iniciar una carrera profesional, los estudiantes comienzan a enfrentar una serie de exigencias sociales y académicas, para las que necesitará un repertorio conveniente de conductas asertivas y bienestar subjetivo que le permita un manejo interpersonal adecuado de las situaciones sociales. Esto proporcionará una sensación de calma y optimismo suficiente para desarrollar estrategias de afrontamiento debido al vínculo existente entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

Así mismo, Meda, et al. (2016) expresan que, al ingresar a la universidad los jóvenes tienden a disminuir su actividad física, a ser más sedentarios y descuidados consigo mismos, posiblemente por la sobrecarga académica y al mayor tiempo que pasan fuera de su hogar. Los estudiantes con malos hábitos de salud son más propensos al estrés psicológico y al

agotamiento emocional, es decir, aquellos que prestan poca atención al cuidado personal adecuado, por ejemplo, una alimentación deficiente, el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, y la disminución del tiempo de sueño. De igual modo, en esta etapa de la vida los estudiantes universitarios, no sólo están sometidos a la evaluación continua de sus maestros y autoridades, sino también de los miembros del grupo estudiantil al cual pertenecen, y con el que se relacionan cotidianamente (Velásquez et. al, 2008). Por consiguiente, se puede decir que la etapa universitaria es un periodo de cambio y adaptación, donde se puede ver afectado el bienestar psicológico, debido a la cantidad de responsabilidades y exigencias.

Polo (1996) concluyó que el estrés que experimentan los estudiantes de primer año, se relaciona con la creencia de que habrá una mayor carga académica y falta de tiempo para completar sus actividades, lo que es contraproducente para el bienestar psicológico. Sin embargo, esta autora manifiesta que los estudiantes en semestres avanzados generan algún tipo de mecanismo de afrontamiento que reduce el estrés y, por lo tanto, crea un equilibrio de estados emocionales que resulta beneficioso para el bienestar psicológico.

El Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara realizó un estudio en el que, con base en el modelo universitario de promoción de la salud, se evaluaron las percepciones de 405 estudiantes sobre calidad de vida y estilo de vida saludable. Se encontró que los estudiantes de todas las carreras en general estaban preocupados por su salud, aunque en algunos casos eran completamente indiferentes. En términos de bienestar emocional, la mayoría de los estudiantes encuestados reportaron niveles moderados de ansiedad, depresión e irritabilidad (Meda, et al, 2008).

Por su parte, Salanova (2005) señaló que el bienestar psicológico de los estudiantes puede verse afectado por el llamado “Burnout”, dicha condición es una combinación de agotamiento emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés en las actividades laborales y

baja realización personal. Este síndrome extendido y enfocado no solo al ámbito laboral sino también a las actividades académicas, el denominado burnout académico, por lo que diversos estudios han demostrado que los estudiantes están mentalmente “quemados” debido sus cargas de estudio, lo que indica niveles de agotamiento y la deficiencia de su desempeño universitario.

La etapa universitaria es crítica para algunos estudiantes, por lo cual, un bienestar psicológico adecuado, es clave para el éxito académico y el logro de sus metas personales y profesionales (Schwitzer, 2008). Las universidades tienen la tarea de promover espacios, escenarios y actividades propicias para fortalecer el bienestar psicológico, de igual forma, a contribuir en la reducción de aquellas conductas nocivas que pueden poseer los estudiantes, y como agente educativo, no puede dejar de lado la importancia que tiene la salud mental de su población estudiantil. En palabras de Papalia et al. (2005), la universidad se convierte en una experiencia central, que organiza la vida de la mayoría de los adolescentes, en la medida que ofrece muchas oportunidades para adquirir y dominar nuevas habilidades y, con ello, ampliar los horizontes intelectuales y sociales de sus pupilos, garantizando una educación integral. A su vez, es importante que los docentes estén capacitados para detectar cualquier tipo de riesgo o comportamiento dañino e implementar una primera ruta de atención.

Diversos estudios mencionan que los logros académicos, son un indicador clave en la satisfacción de cada persona, y por ello, algunos hallazgos han demostrado que cuando hay niveles altos en las dimensiones de crecimiento personal, autonomía y propósito de vida, tienen una correlación positiva, con el promedio de calificaciones de los estudiantes universitarios, por lo cual, el bienestar psicológico se considera un predictor de éxito académico (Osornio, 2011).

A nivel de América Latina, en países como Chile, México y Argentina, se han realizado estudios para conocer el bienestar psicológico en universitarios, citando como

referencia el estudio de Barrera et al. (2019), el cual permitió deducir que cuando los estudiantes puntúan alto en las dimensiones de propósito de vida y dominio del entorno, su bienestar psicológico es más alto y suelen sentirse exitosos y/o realizados. Asimismo, el estudio de Arriaga (2018), mostró como resultado, niveles alto de bienestar, y evidenció que no hay diferencias significativas de acuerdo al sexo de los participantes. Por su parte, Galicia y Ventura (2017), realizaron un estudio con estudiantes, que practican actividades extraescolares deportivas y corales, de acuerdo a los resultados obtenidos, se demostró que los estudiantes que practican actividades corales tienen puntuaciones un poco más altas que los que practican deportes. Cabe resaltar que, en los tres estudios anteriormente citados los resultados fueron niveles altos de bienestar psicológico.

En el contexto colombiano, coexisten múltiples problemáticas a nivel económico, político, ambiental, social, cultural, dichas problemáticas generan situaciones que desencadenan consecuencias sobre el bienestar de los ciudadanos, menciona Cardozo (2012).

Así mismo, prima la diversidad en distintos aspectos de la condición humana en este mundo globalizado, en donde, éste fenómeno no es la excepción en las universidades, debido a que en su interior se presentan situaciones como: acoso, agresiones, rechazo y discriminación entre los estudiantes (Jerez y Oyarzo, 2015). Por ende, es necesario brindar especial ayuda con un enfoque psicológico, a los estudiantes universitarios, debido al alcance de estos fenómenos sociales, de igual modo, surge el interés por estudiar el bienestar psicológico tanto en la vivencia particular del sujeto, como en los efectos generados por situaciones, perturbaciones, etc., o sus intentos por auto desarrollarse, contemplando de este modo, todo lo relacionado con su núcleo social y su forma de relacionarse con los otros, lo cual se evidencia en los diferentes estudios (Delgado y Tejada, 2020).

En Colombia generalmente, se estudia el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, traducida al español por Díaz et al. (2006), en su versión de 29 reactivos y validada por Van Dierendonck et al. (2007). Según diversos estudios se dice, que es el instrumento más apropiado para medir dicho constructo, debido a sus propiedades psicométricas de confiabilidad y validez para la valoración del bienestar psicológico en población joven colombiana, es la más completa y adecuada. (Pineda, et al., 2018)

En los múltiples estudios de BP, realizados en el contexto colombiano, los resultados no han sido alarmantes, ya que alrededor de un 70% de la población encuestada en dichos estudios, puntúa niveles altos de bienestar psicológico (Araque, et al. 2020), esto permite entender que se encuentran satisfechos con su vida, muy a pesar de las problemáticas que se han vivido en este país.

Tomando como referencia, un estudio comparativo realizado en la ciudad de Cúcuta con estudiantes que practican danza y los que no, desarrollado por García, Gutiérrez, y Peña, (2020) de la Universidad Simón Bolívar, concluyen algo significativo, el bienestar psicológico en estudiantes que practican danza es más alto, porque este tipo de arte, les ayuda a disminuir cargas emocionales, académicas, sociales y físicas. Así mismo, juega un papel importante en el manejo del estrés y permite unas buenas relaciones interpersonales.

Algunos estudios, indican que el bienestar psicológico debería aumentar a medida que avanza el nivel de educación (Blanco & Díaz, 2005), ya que dentro del aprendizaje académico también se encuentran estrategias de afrontamiento y de gestión emocional, de igual modo un estudio realizado por Narváez, et al. (2021) en Pasto, sugiere que se sigan promoviendo programas para fortalecer dichas estrategias, dada su importancia en la reacción ante distintas situaciones y escenarios de la vida cotidiana.

La Universidad de Antioquia (2020) realizó un estudio con estudiantes de primer y segundo semestre del periodo de 2014-I para conocer el BP de la población mencionada, cuyas puntuaciones se ponderaron en niveles altos, lo cual permite deducir que tienden a valorar de forma positiva las metas alcanzadas que llevan en su vida, poseen buena satisfacción personal y son personas seguras de sí mismas. Como se citó en Páramo et al., (2011), a medida que los individuos alcanzan la edad adulta, los niveles de autonomía, dominio del medio y sentimientos positivos de crecimiento personal, comienzan a aumentar, lo cual es congruente con lo mencionado anteriormente en otros estudios realizados en el contexto colombiano.

Cabe resaltar, que en este estudio, se tomaron estudiantes universitarios de diferentes estratos socioeconómicos, sin embargo, no se evidenciaron diferencias significativas en las puntuaciones, lo cual permite entender que, éstos no ejercen una gran influencia y coincide con lo que mencionan Blanco y Rodríguez (2007), que el bienestar psicológico se da por el equilibrio entre una percepción alta de reto, que merece ser vivido, y la percepción de que se cuenta con los recursos y capacidades que garantizan el éxito, esto es independiente del nivel socioeconómico, debido a que la calidad de vida individual se define por el grado de ajuste de la persona a las características de las situaciones, las expectativas, las capacidades y necesidades que influyen su percepción.

## **Metodología**

Esta revisión documental se realiza bajo un enfoque cualitativo dado que se basa en métodos de recopilación de datos que no involucran medición numérica como la descripción y la observación del fenómeno (Vega et al., 2014). La elección de este tipo de metodología es porque se enfoca en las cualidades del objeto de estudio, es decir, la descripción detallada de las características, de las relaciones o del desarrollo de las mismas. En general, no necesita registrar cantidad, frecuencia de ocurrencia u otros datos que puedan reducirse a números, sino que describe la calidad usando conceptos y relaciones entre conceptos.

De igual modo, la investigación realizada es de tipo descriptiva debido a que busca especificar propiedades, características y rasgos importantes del bienestar psicológico. Describe tendencias de un grupo o población. Asimismo, este tipo de estudio miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Entre las principales bases de datos consultadas en esta investigación se encuentran: Google académico, Scopus, ResearchGate, Scielo, Redalyc, Dialnet, entre otras, los términos para la búsqueda en castellano fueron: Bienestar psicológico, jóvenes, universitarios, Latinoamérica, Colombia, ámbito educativo.

El análisis de la investigación para esta revisión documental se realizó mediante lecturas prolongadas, selección y síntesis de las ideas para así plasmar la información requerida que le daría argumento y sustento al presente trabajo, se revisaron monografías y tesis anteriores, libros, artículos científicos e investigaciones presentadas en congresos, conferencias, seminarios, entre otros de tipo nacional e internacional.

## **Discusión**

Los hallazgos en esta investigación indican que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan un nivel alto de bienestar psicológico, lo cual suele estar asociado a altas puntuaciones en la dimensión de propósito de vida. Estos individuos muestran una clara dirección y objetivos en su existencia, así como la capacidad de encontrar significado en las experiencias cotidianas, tal como se menciona en el estudio realizado por Araque et al. (2020). Estos resultados coinciden con investigaciones realizadas por Barrera et al. (2019), Arriaga (2018), Galicia y Ventura (2017) y Narváez et al. (2021), donde también se encontraron niveles altos de bienestar en la población estudiada.

De igual modo, en la presente revisión se conoció que no hay diferencias significativas en cuanto al sexo de los universitarios, ya que los puntajes por dimensión de hombres y mujeres son parecidos, esto de acuerdo al estudio realizado por Arriaga (2018), es decir, el sexo no es un factor que influya en las puntuaciones de BP, sin embargo, en el estudio de Galicia y Ventura (2017) se encuentran puntuaciones más altas en las mujeres, principalmente en las dimensiones de relaciones positivas y crecimiento personal, ya que las mujeres en las últimas décadas han fortalecido sus relaciones interpersonales y tienen más espacios en la sociedad, ha disminuido un poco la brecha de género, lo que influye directamente en su bienestar, asimismo, se han enfocado en crecer y desarrollarse de manera integral en muchos aspectos.

Según la Universidad de Antioquia (2020) las condiciones socioeconómicas no influyen en los niveles de bienestar psicológico ya que en su investigación compararon sujetos de diferentes estratos socioeconómicos y las puntuaciones fueron similares, lo que les permitió deducir que las condiciones económicas no presentaban diferencias significativas, esto difiere totalmente con el estudio de Araque et al. (2020) donde expresa que los sujetos

con estratos socioeconómicos altos tienen mejor bienestar psicológico dado que tienen más acceso a servicios de salud mental, estabilidad financiera lo que le causa reducción del estrés y a la ansiedad al sentir seguridad económica, redes de apoyo y oportunidades sociales y menor exposición a adversidades como pueden ser la pobreza, falta de vivienda o el desempleo.

Por otro lado, los estudios de Galicia y Ventura (2017) y García, Gutiérrez y Peña (2020) coinciden en que los estudiantes universitarios que practican algún tipo de actividad de danza o música tienen niveles más altos de bienestar psicológico en comparación con los que practican algún deporte, dado que la danza se considera una forma de expresión emocional, también fortalece la conexión mente-cuerpo que ayuda a reducir la ansiedad, mejora la concentración y ayuda a promover una sensación de equilibrio, asimismo, genera la liberación de endorfinas las cuales son un analgésico natural que mejoran el estado de ánimo.

## Conclusiones

El presente estudio permitió conocer cómo el contexto colombiano se ha visto afectado por décadas de conflictos y diversas problemáticas a nivel social, económico, político, entre otras, lo cual repercute sobre los habitantes y puede desencadenar problemas a nivel de salud mental, sin embargo una parte de la población, específicamente los jóvenes universitarios quienes son el objeto de estudio de esta investigación, en su mayoría han buscado alternativas para evitar un daño mayor, como las estrategias de afrontamiento, gestión emocional, mitigación del estrés, ayuda psicológica, etc., las cuales han sido favorables para su vida, y por lo tanto el bienestar psicológico de los mismos no se ha visto empañado.

Esto no implica que el bienestar esté en un estado perfecto, pero de acuerdo con los estudios revisados, más del 70% de los estudiantes universitarios presentan niveles altos de bienestar psicológico. Asimismo, las universidades implementan diversas estrategias en su proceso de enseñanza para contribuir a su mejora.

De igual modo, reflexionar sobre el impacto que ha tenido el conflicto armado a nivel de salud mental y calidad de vida en la población colombiana, permite generar aportes para avanzar e impulsar la transformación de las condiciones históricas que han estado presentes por décadas y que, de algún modo, limitan la posibilidad de que la población goce de una salud mental óptima, en especial, aquellas zonas afectadas por la incursión de los violentos.

El bienestar psicológico es un elemento fundamental en la etapa universitaria, ya que puede garantizar el éxito académico y el logro de metas y objetivos de los estudiantes. El cual, ocasionalmente se puede ver afectado por el nuevo proceso adaptativo, que conlleva las nuevas exigencias y responsabilidades, dado que un manejo inadecuado de estas puede causar un deterioro en el bienestar. Por ende, es necesario que dentro de las instituciones educativas

se implementen actividades o estrategias para el desarrollo y fortalecimiento del bienestar psicológico.

A partir de la revisión de la literatura, se logró conocer, que el concepto de bienestar psicológico ha tomado relevancia en la investigación, debido a su efecto clave en diferentes áreas de la vida del ser humano, desde lo emocional, familiar, social, entre otros. Asimismo, ha sido estudiado desde la vertiente teórica eudaimónica, la cual está asociada al potencial del ser humano, y a la “buena vida”, específicamente atendiendo a la psicología positiva.

Existen diferentes teorías sobre el bienestar psicológico, sin embargo, en esta revisión documental se expusieron tres, cuya base es la psicología positiva: La teoría de bienestar y calidad de vida de Ruut Veenhoven (1988), la cual promueve que cada sujeto se cuestione a sí mismo sobre la vida que está llevando y lo exprese positivamente. El modelo de bienestar psicológico y felicidad de Martin Seligman (2002), el cual propone cinco elementos que contribuyen a la obtención del bienestar del ser humano (emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros); por último la teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff (1995) esta plantea un modelo multidimensional que permite la evaluación del bienestar psicológico mediante diferentes aspectos: la autonomía, autoaceptación, las relaciones positivas con otras personas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida; afirmando que cuando hay un equilibrio de estos elementos, se goza de un elevado nivel de bienestar psicológico.

## Referencias

- Alarcón, R. (2017). En torno a los fundamentos filosóficos de la psicología positiva. *Persona*, (20), 11-28.
- Araque, F., González, O., López, R., Nuván, I., y Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8), 998-1004.
- Arriaga, N. (2018). Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior. (Tesis de pregrado). *Universidad Autónoma del Estado de México. Toluca, México*.
- Barraza, M. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 270-289. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582-589.
- Blanco, A. y Rodríguez, J. (2007). *Intervención Psicosocial*. España: Pearson Educación
- Blanch, J., Sahún, M., Cantera L & Cervantes G. (2010). Cuestionario de Bienestar Laboral General: Estructura y Propiedades Psicométricas. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26(2), 157-170.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*; 395(10227):912-20. DOI:

10.1016/S0140-6736(20)30460-8 »

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Buelvas, F y Amaris, M. (2010). Comprensión del bienestar en una persona desplazada por la violencia sociopolítica. *Psicología desde el Caribe*, No.26.

Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n26/n26a09.pdf>

Campos, D. (2018). Bienestar Psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima, Perú. [Tesis de pregrado]

Cano, M. (2008). Motivación y Elección de Carrera. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*. 5, 13, 6-9. Recuperado el 15 Junio 2009 de:

[http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-75272008000100003&lng=pt&nrm=](http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272008000100003&lng=pt&nrm=)

Cardozo, A., Martínez, M., Colmenares, G., Oviedo J. y Rocha, A. (2012).

Caracterización de las condiciones de vida y el bienestar psicológico de adolescentes damnificados del sur del Departamento del Atlántico. *Cultura, Educación y Sociedad*; 3 (1):83-105. Disponible en:

[https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/.../pdf\\_178](https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/.../pdf_178)

Castro A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Paidós: Buenos Aires.

Casullo, M. (2002). "Evaluación del bienestar psicológico". En *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Argentina. Editorial Paidós

Casullo, M., y Castro, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 7(2), 129- 140.

- Csikszentmihalyi, M. (1998). Aprender a fluir. (1era y 2da edición) Barcelona: Kairós. Versión original en inglés: Finding Flow, 1997.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad. (1era edición 1990). (Undécima edición 2005). Barcelona: Kairós. Versión original en inglés: Flow. The Psychology of Optimal Experience, 1990.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003) El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. (12) 1, 83-96.
- Delgado, A. y Tejada, M. (2020) Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos. [Tesis de pregrado]. Universidad Cooperativa de Colombia, Programa de Psicología
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95; 542- 575.
- Diener, E. Emmons, R. Larsen, R. Griffin, R. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Suma Psicológica*; 24:59-66
- Domínguez, R. e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21 (96), 660-679. [Fecha de Consulta 21 de Octubre de 2021]. ISSN:. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
- Fierro, A. (2000). Sobre la vida feliz. Málaga: Archidona Aljibe.

- Figuerola, I., Contini, N., Betina, A., Levín, M., & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72.
- Fredrickson, B. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions, en *American Psychologist*, núm. 56, 2001, pp. 218-226.
- Gadermann, A., Schonert-Reichl, K. & Zumbo, B. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with Life Scale Adapted for Children. *Social Indicators Research*, 96, 229-247. DOI: 10.1007/s11205-009-9474-1
- Galicia, I., & Ventura, P. (2017). Bienestar psicológico de estudiantes universitarios que practican actividades extraescolares deportivas y corales. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 14(33).
- García, L., Gutiérrez, D., & Peña, C. (2020). *Bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la danza folklórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta*. [Tesis de pregrado]. Universidad Simón Bolívar
- García, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina*.
- González, F. (2013). Prácticas parentales, bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes [Tesis doctoral] Universidad Nacional Autónoma de México. México.

- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento bienestar psicológico en adolescentes.  
Psicothema. 14 (2); 363-368
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P., (2014). *Metodología de la investigación*. 6th ed. México: McGraw-Hill.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M., & Seligman, M. (2012). The Engine of Well-Being. *Review of General Psychology*, 16, 327-342.  
<http://dx.doi.org/10.1037/a0027990>
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157.
- Keyes, C. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10
- Kjell, O., Nima, A., Sikström, S., Archer, T., & García, D. (2013). Iranian and Swedish adolescents: differences in personality traits and well-being. *Peerj*, 1, 122-144.
- Massone, A., & Urquijo, S. (2014). *Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género*. *Salud & Sociedad*, 5(3), 274-280.
- Meda, R., Santos, F., Lara, B., Verdugo, J., Palomera, A. y Valadez, M.. (2008). Evaluación de la percepción de calidad de vida y el estilo de vida en estudiantes desde el contexto de las universidades promotoras de la salud.

Revista de Educación y Desarrollo, 5- 18. Recuperado el 25 Julio 2009 de:  
[http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/8/008\\_Meda.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/8/008_Meda.pdf)

Meda, R., Blanco, L., Moreno, B., Palomera, A., Herrero, M. (2016) Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 26(2), 195-205. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2017-03616-005>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Salud mental: asunto de todos*.  
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx>

Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El Bienestar Psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & sociedad*, 8(2), 172-184.

Narváez, J., Guerrero, L., Hernández, K. & De La Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.  
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. Obtenido <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. Panorama General*.  
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

- Osornio Castillo, L., Sánchez de Tagle Herrera, R., Heshiki Hakandakari, L., & Valadez Nava, S. (2011). El bienestar psicológico, predictor del rendimiento académico en estudiantes de la carrera de médico cirujano. *Archivos en Medicina Familiar*, 13(3), 111-116.
- Papalia D., Wendkos S. y Duskin R. (2005) *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N. y Escalante, E. (2011) Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 11 (1), pp. 7-21. Recuperado de: <http://revistas.javerianacali.edu.co/javevirtualoj/index.php/pensamientopsicologico/article/view/175>
- Polo, A., Hernández, J.M. y Poza, C. (1996). “Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios”. *Universidad Autónoma de Madrid*. 2, 2, 159-174.
- Real Academia Española (2009). *Real Academia Española*. Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=bienestar>
- Rodríguez, Y., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1). <https://core.ac.uk/reader/268240924>
- Rosales, N. (2018). *Bienestar psicológico y calidad de vida* [Tesis de pregrado]. Universidad Rafael Landívar.
- Ross, G., Salgado, K., Fernández, M. y López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.

- Ryan, R. & Deci, D. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).
- Ryff, C. (2013). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Gumbau, L. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de psicología*, junio, 21(001); 170- 180.
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Universidad de Belgrano.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman., M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. The free press.

- Seligman, M., Jayawickreme, E., & Forgeard, M. (Eds.). (2012). *The Engine of Well-Being*. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342.
- Schwitzer, A. (2008). College Student Health, Mental Health, and Well-Being. *Journal of College Counseling*, 11 (2), -100. doi:10.1002/j.2161-1882.2008.tb00027.x
- Triandis, H. (1994). *Culture and social behavior*. New Cork, USA: McGraw-Hill.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28
- Vázquez C., y Hervás G., (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Alianza: Madrid.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., & Moreno, B. (2007). Ryff's six-factor model of psychological well-being: A Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87(3), 473-479. doi:10.1007/s11205-007-9174-7
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00302332>.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (2001). Calidad de vida y felicidad: no es exactamente lo mismo. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/8770>
- Vega, G., Ávila, J., Vega, A. J., Camacho, N., Becerril, A., y Leo, G. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15).

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad, y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. Revista IIPSI,11(2), 139-152. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>

Vielma, J. y Alonso, L. (2010). “El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: La evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana”  
Manuscrito no publicado. Tesis doctoral en proceso.

Vigo, A. (1977) La concepción aristotélica de la felicidad. Universidad de los Andes, Santiago de Chile, 111 pp.