

<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

Artículos científicos

Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso

Psychological Well-Being in New University Students

Bem-estar psicológico em novos universitários

Karen Aurora Vences Camacho

Universidad Autónoma del Estado de México, Unidad Académica Profesional Tejupilco,
México

karenve1995@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8370-8909>

Josué Ociel Márquez Gómez

Universidad Autónoma del Estado de México, Unidad Académica Profesional Tejupilco,
México

josuemar12@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5940-0832>

***Daniel Cardoso Jiménez**

Universidad Autónoma del Estado de México, Unidad Académica Profesional Tejupilco,
México

dcardosoj@uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0002-1762-1511>

*Autor correspondencia

Resumen

Un nivel alto de bienestar psicológico impacta en la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión y, por ende, en el aprendizaje e indicadores académicos (Seligman, 2011). El objetivo de esta investigación fue analizar el bienestar psicológico de estudiantes de primer año de las licenciaturas de Administración y Psicología campus Tejupilco de la Universidad Autónoma del Estado de México en el período 2020A. La población estudiada fue de 174 estudiantes de ambos sexos con edades que oscilaban entre los 17 a 19 años. La clasificación del bienestar psicológico se basó en la escala de Ryff (1989), adaptada por Díaz *et al.* (2006), cuya confiabilidad es de 0.741. La información se procesó con un *software* para las ciencias sociales; se elaboró la base de datos para calcular una estadística descriptiva de valores mínimos, máximos, percentiles y puntos de corte; posteriormente, se obtuvieron los valores recodificados de nivel bajo, moderado y alto, y finalmente se calcularon frecuencias y porcentajes del bienestar psicológico. En cuanto a la autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno y propósito de vida, 35.4 % de estudiantes se ubicaron en promedio en nivel bajo y 64.6 % moderado-alto. Referente al crecimiento personal, 43 % mostraron un nivel bajo y 57 % uno moderado-alto. Los estudiantes de primer año de las licenciaturas de Administración y Psicología presentan, en general, un nivel bajo de bienestar psicológico, por lo que fue necesario dar atención a través de la tutoría académica, con conferencias, cursos y talleres para mejorar esta situación y por ende impactar favorablemente en los indicadores académicos de reprobación, rezago, deserción y retención durante el primer semestre.

Palabras clave: administración, bienestar psicológico, universitarios, primer año, psicología.

Abstract

A high level of psychological well-being has an impact on the reduction of stress, anxiety and depression and, therefore, on learning and academic indicators (Seligman, 2011). The objective of this research was to analyze the psychological well-being of first-year students of the bachelor's degrees of Administration and Psychology, Tejupilco campus, of the Universidad Autónoma del Estado de México in the period 2020A. The population studied was 174 students of both sexes with ages ranging from 17 to 19 years old. The classification of psychological well-being was based on Ryff's scale (1989), adapted by Díaz *et al.* (2006),

whose reliability is 0.741. The information was processed with software for the social sciences; a database was created to calculate descriptive statistics of minimum, maximum, percentiles and cut-off points; subsequently, recoded values of low, moderate and high levels were obtained, and finally, frequencies and percentages of psychological well-being were calculated. Regarding self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment and life purpose, 35.4 % of students were located on average at a low level and 64.6 % at a moderate-high level. Regarding personal growth, 43% showed a low level and 57% a moderate-high level. The first-year students of the Administration and Psychology bachelor's degree programs present, in general, a low level of psychological well-being, for which reason it was necessary to provide attention through academic tutoring, with conferences, courses and workshops to improve this situation and therefore have a favorable impact on the academic indicators of failure, lag, dropout and retention during the first semester.

Keywords: psychological well-being, students, first year, administration, psychology.

Resumo

Um elevado nível de bem-estar psicológico tem impacto na redução do stress, ansiedade e depressão e, por conseguinte, na aprendizagem e nos indicadores académicos (Seligman, 2011). O objetivo desta pesquisa foi analisar o bem-estar psicológico dos alunos do primeiro ano dos cursos de Administração e Psicologia, campus Tejupilco da Universidade Autônoma do Estado do México no período 2020A. A população estudada foi de 174 alunos de ambos os sexos com idade variando de 17 a 19 anos. A classificação do bem-estar psicológico baseou-se na escala de Ryff (1989), adaptada por Díaz et al. (2006), cuja confiabilidade é de 0,741. A informação foi processada com software para as ciências sociais; o banco de dados foi elaborado para calcular uma estatística descritiva de valores mínimos, máximos, percentuais e pontos de corte; posteriormente, obtiveram-se os valores recodificados de nível baixo, moderado e alto e, por fim, calcularam-se frequências e percentagens de bem-estar psicológico. Em relação à autoaceitação, relacionamento positivo com os outros, autonomia, domínio do meio ambiente e propósito de vida, 35,4% dos alunos situaram-se em média em nível baixo e 64,6% moderado-alto. Em relação ao crescimento pessoal, 43% apresentaram nível baixo e 57% moderado-alto. Os alunos do primeiro ano dos cursos de Administração e Psicologia apresentam, em geral, um baixo nível de bem-estar psicológico, razão pela qual

foi necessário dar atenção através de tutoria acadêmica, com conferências, cursos e workshops para melhorar esta situação e, portanto, tem um impacto favorável nos indicadores acadêmicos de reprovação, defasagem, deserção e retenção durante o primeiro semestre.

Palavras-chave: administração, bem-estar psicológico, universitários, primeiro ano, psicologia.

Fecha Recepción: Marzo 2022

Fecha Aceptación: Diciembre 2022

Introducción

El estudio del bienestar es muy antiguo. Desde la época de Aristóteles y Platón hasta el día de hoy se sigue hablando de cuál es el camino para lograr la felicidad. En las últimas décadas del siglo XX, sin embargo, adquirió nuevos bríos (Dinner, 2000, citado en Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). Estas nuevas tendencias del bienestar psicológico ponen sobre la mesa una visión más amplia de recursos de salud mental en contraste con los enfoques psicológicos tradicionales, que enfatizan la psicología e ignoran la salud y sus efectos sobre el bienestar (Ryff y Keyes, 1995).

En el campo de la psicología, el bienestar psicológico se suele confundir con términos como *calidad de vida* o *salud mental*; sin embargo, se trata de un concepto más relacionado con la valoración que hace un individuo de su propia vida, incluyendo trabajo, familia o pareja (Seligman, 2008).

En 1988, fruto de la iniciativa de Seligman, siendo presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), surgió una nueva subdisciplina conocida como *psicología positiva*, a la cual se le adjudicó como objeto el tratado de la felicidad de las personas (Ryff y Marshall, 1999, citado en Oblitas, 2008).

La psicología positiva estudia científicamente los fundamentos de la felicidad y el bienestar, centrándose en las fortalezas, habilidades y cualidades de una persona, como pueden ser el optimismo, la motivación, la alegría, entre otros aspectos. El objetivo de la psicología positiva es contribuir al desarrollo de una vida sana, plena y consciente, previendo así ciertas patologías de la salud mental (Ryff y Singer, 2001; Seligman, 2011). La idea que presenta la psicología positiva se refiere al estudio científico y define el uso de conceptos como la *felicidad* (Keyes *et al.*, 2002).

Sin embargo, con el transcurso de los años, se han generado nuevas necesidades y expectativas de los seres humanos, las cuales deben ser atendidas por los especialistas. El tratado del bienestar nació en los años 60 de la mano de dos grandes tradiciones: la hedónica, que simboliza el estudio del bienestar subjetivo, y la tradición eudaimónica, la cual se centra en el bienestar psicológico (Keyes *et al.*, 2002). En efecto, el estudio científico de la felicidad se vio reforzado por dos tradiciones filosóficas, la hedonista y la eudaimónica (Jerez y Oyarzo, 2015). Desde la tradición hedónica, el bienestar se asocia con la alegría y el placer (Moreta, Gabior y Barrera, 2017); y la tradición eudaimónica corresponde a la mejora y valoración que los sujetos hacen en aspectos de su vida (Massone y Urquijo, 2014). La persona realiza un reconocimiento de los escenarios que ha vivido con el fin de lograr un recuento completo de su actuar como persona: relaciones sociales, personales y aptitudes individuales suscitadas por los acontecimientos a los que se ha enfrentado y de la experiencia emocional derivada de ello: la satisfacción tiene que ver con el grado en que una persona evalúa la calidad completa de su vida de forma positiva. En otras palabras, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva o ha llevado (Ballesteros *et al.*, 2006; Veenhoven, 1994, citado en Blanco y Díaz, 2005). De ahí que sea importante abordar el bienestar desde un enfoque de prevención, para evitar estados caídos que lleven a los sujetos a tener que lidiar con una enfermedad que los esclavice, o que vivan buscando estrategias que les quiten la tranquilidad para enfocarse a encontrar una vida saludable (Fierro, 1996).

En su estudio, García (2014) señala, siguiendo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), que la salud incluye inevitablemente no solo la salud física y social, sino también la salud mental. Y define a la salud mental como un estado de bienestar en el cual el sujeto es consciente de sus habilidades, puede afrontar el estrés normal y trabajar de forma productiva y eficiente en la sociedad.

Por otro lado, Oblitas (2008) argumenta que los individuos, cuando hablan de salud, se refieren a aspectos físicos y ocasionalmente a psicológicos y conductuales. En la actualidad, se debe considerar tanto a los aspectos sociales como económicos, culturales y espirituales; existe multitud de evidencia de que la salud está profundamente influenciada por las conductas, pensamientos y relaciones sociales.

La salud mental es multidimensional y se define como las habilidades y el desarrollo personal con base en indicadores de comportamiento positivo. El bienestar psicológico como criterio analítico se entiende como el resultado de una valoración global de factores emocionales y cognitivos, y la parte psicológica se entiende como la persona que se quiere

ser. Tomando en cuenta lo anterior, se considera importante la evaluación de la salud mental en el ámbito universitario porque durante sus estudios los estudiantes se encuentran con muchas situaciones que afectan la vida universitaria, tal y como no tener suficiente dinero para pagar los estudios. Los estudios sobre bienestar psicológico valoran el grado en que los estudiantes se sienten satisfechos en cuestión de valores y no tanto la frecuencia de actividades placenteras (Ryff y Keyes, 1995).

Según Díaz (2001), el bienestar psicológico se define como una valoración que las personas hacen de su vida e incluye una dimensión cognitiva, que se refiere a la satisfacción vital, aspectos generales o específicos del dominio; otro aspecto es el emocional, la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas. Asimismo, Viniegras (2005, citado por Oblitas, 2008) define al bienestar como un estado del funcionamiento físico y psíquico del ser humano, es decir, que es vivenciado por él, sentido y coexistido. Por su parte, Rojas (2000) define al bienestar psicológico como un estado mental alegre, una sensación de estabilidad que a menudo acompaña al pensamiento de que la vida es gratificante, significativa y digna de ser vivida. De la misma forma, Cuadra y Florenzano (2003) mencionan que el bienestar psicológico no es solo una vida feliz, sino el proceso de tener experiencias agradables y desagradables, una vida que no le teme al dolor, sino que lo desafía y le da un sentido constructivo, capaz de transformar el dolor y la contradicción en algo hermoso y digno de ser vivido.

Ryff y Keyes (1995) expresan que el bienestar psicológico se presenta como un constructo multidimensional, un concepto complejo que ha sido empleado de un modo impreciso en relación con otros temas. El bienestar psicológico, precisan, es una apreciación, estado o sentimiento intrínseco. Para Ryff y Keyes (1995), se basa en la plena realización del potencial psicológico. Por otra parte, Carol Ryff (1989a) se refiere al bienestar psicológico como el esfuerzo del ser humano por incrementar su potencial de vida, que adquiere sentido y significado con el cumplimiento de objetivos o metas en la vida; la labor céntrica de las mujeres y hombres en su vida es examinar y aplicar sus capacidades, su compromiso, es revelar el significado de su existencia, inclusive frente a ambientes hostiles.

La tradición de la felicidad se ve fuertemente reforzada en la teoría de la motivación de Maslow o en las obras completas de Rogers. Ambos autores, centran el bienestar psicológico con un enfoque en el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal, no consideran que el éxito de los deseos ofrezca bienestar duradero, ni que tampoco todo deseo cumplido se traduzca en placer (Ardila, 2003; Ryan y Deci, 2006).

El modelo teórico de bienestar psicológico más aceptado es el modelo multidimensional de Carol Ryff, que lo ve como un compromiso de crecimiento personal, donde están implicados los desafíos de la vida, así como las emociones y estados positivos, los cuales se asocian a efectos saludables y promotores del desarrollo personal (Seligman, 2008). Además, Ryff (1988) repite la idea de que la felicidad es un estado ausente de emociones desagradables o negativas y propone un modelo multidimensional con seis dimensiones: el autoconcepto, la autonomía, el dominio del entorno, las relaciones positivas con los demás, el propósito en la vida y el crecimiento personal, evaluadas de forma independiente. A continuación, se detalla cada una de ellas.

- La autoconcepción: es uno de los criterios básicos de la felicidad. Las personas se esfuerzan por sentirse bien consigo mismas, incluso conscientes de sus propias limitaciones, presentan una actitud positiva hacia sí mismas, lo cual es fundamental para trabajar con una mentalidad positiva (Keyes *et al.*, 2002). Las mujeres o hombres con nivel bajo de autoaceptación no se conciben orgullosos, no están de acuerdo con lo acontecido en su vida pasada, se consideran inseguras e inseguros en algunos roles personales (Ryff, 1989a).

- La autonomía: es la autodeterminación, independencia y regulación de la conducta. Los sujetos con nivel alto de autonomía son aptos para resistir las presiones sociales y autorregular su actuación (Ryff, 1989a). Cada uno es autónomo, es decir, es libre de decidir quién quiere ser y de luchar por lo que le gusta o quiere en la vida para mantener su individualidad en los diferentes contextos sociales, todas las personas deben defender sus creencias y mantener la independencia y autoridad individual (Ryff y Keyes, 1995).

- El dominio del entorno: es la destreza para optar o generar ambientes propicios (Ryff, 1989a). Los individuos con alto dominio del entorno tienen una intervención sobre el mundo y se consideran competentes de influir en el contexto en que viven y conviven (Ryff y Singer, 2002, citados en Díaz *et al.*, 2006). Además, son personas respetuosas con el medio ambiente, no tienen dificultades para hacer frente a los acontecimientos de su vida diaria y pueden cambiar lo que los rodea para satisfacer sus necesidades (Castro, 2002).

- Relaciones positivas con los demás: es la capacidad de mantener relaciones con los demás apoyadas en la confianza mutua y la empatía. Las personas conscientes de sí mismas son capaces de sentir el amor de los demás, dar amor, fortalecer amistades e identificarse más con los demás. Por el contrario, las personas que no tienen relaciones

positivas con los demás tienen pocas relaciones cercanas y de confianza, tienen dificultad para abrirse y confiar en los demás, se sienten aisladas y frustradas (Ryff, 1989a).

- **Propósito en la vida:** todos los seres humanos deben tener metas y proyectos para que su vida tenga sentido (Ryff, 1989a). Los eventos estresantes de la vida también pueden provocar cambios psicológicos positivos, por lo tanto, es necesario encontrar significado a dichas experiencias, incluso en situaciones como las vividas en los campos de concentración; el ser humano necesita buscar un sentido a su vida para poder sobreponerse y ser feliz. Las personas con pocos propósitos en la vida han perdido el significado de su vida, tienen pocas metas y no le encuentran sentido a lo que han vivido (Ryff y Singer, 2001). Los eventos estresantes de la vida son centrales; cuando suceden las personas experimentan algunas situaciones desagradables. En muchas ocasiones, necesitan encontrar un sentido a la vida y lograr cambios psicológicos positivos (Frankl, 2001). Las personas que viven sin propósito pierden su sentido y dirección de vida (Ryff, 1989a).

- **Crecimiento personal:** todas las personas debemos trabajar para alcanzar nuestro potencial, crecer personalmente y alcanzar nuestro máximo potencial (Keyes *et al.*, 2002, citados en Díaz *et al.* 2006). Las personas con una alta tasa de crecimiento personal tienen una sensación de progreso constante, creen que tienen el potencial para dar aún más, están abiertas a nuevas experiencias, ven que su comportamiento mejora con el tiempo y están comprometidas a aumentar su autoconciencia y desempeño (Ryff, 1989). Las personas con bajos niveles de desarrollo personal sienten que se atrasan en su nivel personal, no logran crecer con el tiempo, son vistas como molestas, desconectadas de la vida y consideradas inútiles e infructuosas (Ryff, 1989a).

Desde la perspectiva psicológica y social, el bienestar no solo consiste en la ausencia de síntomas o emociones positivas, sino que la persona se valore así misma y logre tener relaciones positivas en el espacio donde vive y convive (Ramírez, Guillén, Machargo y Luján, 2008). En este sentido, las universidades deben propiciar un ambiente de oportunidades para la promoción de la salud en su comunidad universitaria (Tsouros, Dowding, Thompson y Dooris, 1998). Tsouros (2000) menciona que es mucho lo que las universidades pueden hacer para promover y proteger la salud de los estudiantes y equipos universitarios; crear condiciones saludables de vida, aprendizaje y trabajo; proteger el medio ambiente, promover el desarrollo humano sostenible y promover la salud en la docencia universitaria y la investigación (Tsouros *et al.*, 1998; Tsouros, 2000).

La preocupación de las universidades es ofrecer una formación académica de calidad, para lo cual deben considerar las variables implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Iniciar la escuela es uno de los hitos más dramáticos en la vida de cualquier estudiante (Reig, Cabrero, Ferrer y Richart, 2001). Al abordar la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, Bordignon (2005) se refiere a una etapa llamada *intimidad y confusión de roles*, esta se presenta cuando el estudiante se está volviendo más independiente. En esta etapa, los estudiantes examinan posibilidades e inician su identidad como resultado de esas indagaciones (Bordignon, 2005). Para los estudiantes que ingresan a la universidad, el primer año es un proceso de ajuste, donde el apoyo académico es esencial para la transición de la escuela preparatoria a la universidad (Smith y Renk, 2007).

A partir de una encuesta realizada en Argentina, Cornejo y Lucero (2005) reportaron que las principales preocupaciones de los estudiantes estaban relacionadas con aspectos personales y de adaptación a la nueva vida estudiantil. Como señaló Ryff (1989a), estos contextos recopilan información sobre la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, el autocontrol y el crecimiento personal. En el mismo estudio, pero en cuanto a conocimientos, los estudiantes de ciencias puntuaron más alto en bienestar psicológico. Ahora bien, Bowman (2010) encontró que un grupo de estudiantes hispanos recién admitidos a la universidad tenían niveles más altos de bienestar psicológico que los estudiantes blancos no hispanos en cuatro de las seis dimensiones. Además, se encontraron factores asociados con la progresión hacia el bienestar psicológico óptimo: ser mujer, ser latino o latina y tener metas académicas ambiciosas para ingresar a la universidad. Por otra parte, Smith y Zhang (2009) encontraron que los componentes de un ajuste universitario exitoso en el primer año incluyen el apoyo de los padres, buenos hábitos de estudio, preparación académica, clases de orientación, evaluación de los estudiantes y redes de apoyo social. Sin embargo, algunos obstáculos para la transición de la escuela preparatoria a la universidad incluyen la falta de apoyo del cuerpo docente, la percepción del tema, el reclutamiento inadecuado, el apoyo del personal de la escuela y el nivel socioeconómico de estudiantes de zonas rurales (Gianakos, 2002; Marsico y Gage, 2009). Tal como lo revelan Hudd *et al.* (2000), es importante que los estudiantes comprendan y utilicen la red de apoyo social y los servicios de cuidado personal que brinda la universidad para realizar cambios progresivos en su vida universitaria y evitar la insatisfacción durante la formación académica (Simons, Aysan, Thompson, Hamarat y Steele, 2002).

Asimismo, Yorgason, Linville y Zitman (2008) realizaron una encuesta en una universidad del este de los Estados Unidos para investigar la relación entre su conocimiento y el uso de los servicios de bienestar psicológico; 266 estudiantes universitarios respondieron al cuestionario en línea. Yorgason *et al.* (2008) encontraron que los estudiantes con trastornos mentales conocen y utilizan los servicios del colegio; que los aspectos relacionados con la falta de conocimiento son: vivir fuera del campus, ser hombre y estudiar solo algunos años, y que ser mujer y estudiar durante varios años es un predictor de mayor uso de los servicios. Por otra parte, Reynolds y Chris (2008) enfatizan el hecho de dar atención a estudiantes que demanden apoyo psicológico a través de la tutoría académica, pues es parte de la misión de los centros universitarios, además de que atender este aspecto repercute favorablemente en los indicadores académicos de los estudiantes. En esa misma línea, Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) informan que el bienestar promueve la salud de diversas formas, en pocas palabras, fortalece directamente al sistema inmunológico de una persona y aumenta su capacidad para afrontar situaciones adversas y aumenta el comportamiento saludable.

Las personas con altos niveles de bienestar psicológico tienen más probabilidades de enfrentar y lidiar situaciones y desafíos en su vida diaria, el hecho de que, a pesar de los problemas, aún puedan experimentar alegría en la vida, las impulsa a construir mejores relaciones, lo que les ayuda a adaptarse en el trabajo y con las personas con las que viven. La vida de estas personas se vuelve más activa e interesante, experimentan un equilibrio que les da la oportunidad de disfrutar la vida, ayudar y contribuir al bienestar de sus semejantes. García (2013) reporta que las personas maduras puntuaron significativamente más bienestar psicológico que las personas jóvenes, mismo comportamiento fue mejor en mujeres que en hombres. Por último, Barrantes y Ureña (2015) registraron niveles altos de bienestar psicológico en crecimiento personal y propósito en la vida, y niveles bajos en autonomía y dominio del entorno. Y Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015) reportaron correlaciones de bajas a moderadas en bienestar psicológico, en este caso puntuaron más alto las mujeres que los hombres.

El objetivo de esta investigación fue analizar el bienestar psicológico de los estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología en la Unidad Académica Profesional Tejupilco de la Universidad Autónoma del Estado de México en el período 2020A. Investigar el bienestar psicológico en estudiantes de nuevo ingreso surge de observar poca relación social entre compañeros de grupo y espacio académico, así como incertidumbre y desconfianza en el contexto en que viven, ya que es su primera experiencia

fuera de casa. Otro factor que influye es su origen y estatus socioeconómico, ya que 60 % de los estudiantes de nuevo ingreso provienen de comunidades rurales con nivel económico bajo. Desde la perspectiva de sus maestros, esto los lleva a mostrar un comportamiento de inferioridad con respecto a sus compañeros de nivel socioeconómico medio a alto, al observar poca participación en las clases y trabajo en equipo de su parte. Estos comportamientos se deben al contexto donde viven y conviven, así como a la formación académica que recibieron en sus estudios del nivel medio superior: los docentes, en algunos casos, no tienen el perfil idóneo para impartir cierta asignatura, pero por falta de personal docente los comisionan a ello, lo cual impacta directamente en la formación académica del alumnado, y por ende, en la incertidumbre en sus estudios universitarios.

Cabe hacer mención que se realizó un análisis del desempeño académico de las cuatro generaciones más recientes y se detectó que los estudiantes con características comunes obtuvieron calificaciones en su primer semestre de siete puntos y un índice de reprobación de 36 % en promedio.

Todo ello fue motivo para realizar el presente estudio, con el fin de analizar el bienestar psicológico en estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología de la unidad ya especificada, y tener un referente para mejorar indicadores académicos como reprobación, rezago, deserción y egreso con el apoyo de la planta docente y tutores académicos.

Materiales y métodos

Esta es una investigación cualitativa, con estudio descriptivo, de tipo transversal, no experimental e intencional. La población estuvo conformada por 174 estudiantes universitarios de primer año de las licenciaturas en Administración y Psicología, de 17 a 19 años de edad, de comunidades rurales, cabeceras municipales y ciudades, de nivel socioeconómico bajo a medio. Fueron excluidos de la investigación aquellos estudiantes cuyo nivel socioeconómico fuera alto (información proporcionada por el departamento de Control Escolar de la Unidad Académica Profesional Teajupilco).

La aplicación del instrumento se realizó en condiciones naturales, sin manipular la variable de estudio. Para clasificar el grado de bienestar psicológico se utilizó la escala de Ryff (1989b) y Díaz *et al.* (2006) para población hispana con 39 ítems tipo Likert, donde 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = Casi en desacuerdo, 4 = Casi de acuerdo,

5 = De acuerdo y 6 = Totalmente de acuerdo. La escala mide las dimensiones de Autoaceptación, Relaciones positivas con los demás, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal. La escala tiene un alfa de Cronbach de 0.741.

La información recopilada se procesó utilizando el *software* para las ciencias sociales. Para categorizar los niveles de bienestar psicológico, se organizó primero una base de datos por estudiante, ítem y dimensión tomando en cuenta los ítems que la formaban (para Autoaceptación incluye los ítems 1, 7, 13, 19, 25, 31; Relaciones positivas: 2, 8, 14, 20, 26 y 32; Autonomía: 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33; Dominio del entorno: 5, 11, 16, 22, 28 y 39; Propósito en la vida: 6, 12, 17, 18, 23 y 24, y Crecimiento personal: 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38). En seguida se invirtió la conversión del ítem, es decir, cuando su respuesta fue 1 se colocó el valor de 6, 2 = 5, 3 = 4, 4 = 3, 5 = 2 y 6 = 1. A continuación, se invirtieron los ítems 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36, según la dimensión que le correspondía.

Luego, se procesó la información utilizando el programa SPSS; se calculó la estadística descriptiva de cada dimensión en sus valores: mínimos, máximos y percentiles; inmediatamente, se recodificaron los valores mencionados utilizando el valor uno a los valores más bajos, es decir, valor mínimo con su respectivo percentil bajo, el valor dos a los valores intermedios, con su percentil intermedio, y finalmente el valor tres con valores máximos y su percentil alto. Con estos valores se establecieron los puntos de corte o nivel de bienestar psicológico bajo, moderado y alto, con puntajes o rangos de 19 a 27.9, 28 a 36.9 y 37 a 45, respectivamente. Finalmente, se calcularon frecuencias, porcentajes y niveles del bienestar psicológico que presentaron los estudiantes en cada dimensión.

Resultados

El bienestar psicológico en estudiantes se acepta como el esfuerzo por incrementar su potencial de vida, de tener un sentido y significado de mejora, de lograr sus objetivos o metas planteadas en un tiempo determinado.

La población estudiada corresponde a 122 mujeres (70 %) y 52 hombres (30 %), de los cuales 104 estudiantes provienen de lugares rurales (60 %), 52 estudiantes de alguna cabecera municipal (30%) y 18 estudiantes de alguna ciudad (10 %), con nivel socioeconómico bajo a medio.

Cabe mencionar que la Unidad Académica Profesional Tejupilco se ubica en la región sur del Estado de México, considerada de alta marginalidad o pobreza extrema por las autoridades del Gobierno del Estado de México. Las familias se dedican a actividades agropecuarias, por lo que su economía es familiar o de traspato con ingresos económicos ocasionales.

A partir de la información obtenida, ordenada, procesada y analizada, se obtuvieron los siguientes resultados, que se describen en la tabla 1.

Tabla 1. Frecuencias y porcentajes del nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes de nuevo ingreso

Dimensión / nivel de bienestar psicológico	Bajo		Moderado		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Autoaceptación	61	35	64	37	49	28
Relaciones positivas con los demás	59	34	70	40	45	26
Autonomía	59	34	63	36	52	30
Dominio del entorno	64	37	66	38	44	25
Propósito para la vida	64	37	71	41	39	22
Crecimiento personal	75	43	52	30	47	27

Fuente: Elaboración propia

Mayoritariamente, los participantes registraron un nivel moderado de bienestar psicológico en las dimensiones de Autoaceptación, Relaciones positivas con los demás, Autonomía, Dominio del entorno y Propósito para la vida, aunque, seguidamente, figura el nivel bajo en las mismas seis dimensiones, más notoriamente en Crecimiento personal; finalmente, el nivel alto registra los menores porcentajes de bienestar psicológicos en estudiantes.

Las dimensiones de Autoconcepción, Relaciones positivas con los demás, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito para la vida y Crecimiento personal tienen un impacto directo en más de 110 estudiantes, sumando los niveles de moderado y alto, ya que los estudiantes se esfuerzan por sentirse bien consigo mismos, son conscientes de sus propias limitaciones, tienen una actitud positiva, buenas relaciones, son amorosos, amistosos y se ayudan mutuamente entre pares; son independientes, luchan por lo que quieren en la vida, resisten presiones sociales y regulan su conducta; ellos mismos generan ambientes propicios

para el cumplimiento de sus metas u objetivos, finalmente los estudiantes trabajan para alcanzar su potencial y van creciendo como personas. Cabe mencionar que, de los 110 estudiantes, 15 tenían 19 años, los cuales registraron un nivel alto de bienestar psicológico.

Los datos demuestran que a mayor edad los estudiantes tienen más clara su meta académica. Su entusiasmo se observó en el desarrollo de sus actividades académicas y, por ende, en su retención escolar. Este comportamiento se observó en estudiantes con niveles moderado y alto de bienestar psicológico. Del otro lado, 64 estudiantes presentaron nivel bajo y comportamientos muy definidos: no se sienten orgullosos con ellos mismos, no están de acuerdo con lo acontecido en su vida pasada, se consideran inseguros en lo académico, no resisten las presiones sociales, no tienen claro quién quieren ser, no son autónomos, dependen de otras personas para tomar decisiones, no presentan iniciativa para cambiar su entorno donde viven y conviven, tienen pocas metas trazadas en su vida, sienten atraso personal y actitud de molestia en todo momento.

La dimensión que presenta los niveles más bajos de bienestar psicológico es Crecimiento personal, con 75 estudiantes, quienes manifiestan sentirse con un nivel inferior respecto a sus compañeros tanto en aspectos académicos como de desarrollo personal, no logran crecer con el tiempo, siempre están molestos y no se concentran en sus clases, siempre están a la defensiva en las clases y sobre todo en contra del trabajo en equipo.

Una estrategia que se implementó con este grupo de estudiantes fue la tutoría académica personalizada, mediante la cual se trabajaron aspectos importantes de estas dimensiones, entre los que destacan autoestima, motivación, confianza, independencia, regulación de conducta, toma de decisiones, empatía, relaciones sociales, proyecto de vida y crecer como persona, todas estas temáticas fueron compartidas por sus tutores académicos, aunado con asesorías disciplinarias, con lo cual se logró mejorar la retención académica en 87 %, con promedio general de estos estudiantes de 7.6 e índice de reprobación de 13 %. Cabe hacer mención que 14 estudiantes se presentaron únicamente una semana a clases y se dieron de baja con el argumento de que fueron aceptados en otra institución educativa con oferta de fin de semana; estos resultados son alentadores para seguir trabajando con estudiantes de nuevo ingreso y durante su trayectoria académica, todo ello gracias al trabajo en equipo (estudiantes, docentes que les impartían clases, tutores académicos, autoridades universitarias y equipo de investigación).

Los resultados expuestos están influenciados por el género estudiantil, nivel socioeconómico de la familia, lugar de origen, familiares, amigos, vecinos, sociedad, escuela, docentes, directivos y personal administrativo, entre otros.

Discusión

Los resultados del presente estudio describen el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. Dentro de los hallazgos, los estudiantes mostraron grados de bienestar psicológico en el siguiente orden: moderado, bajo y alto en las seis dimensiones.

El bienestar psicológico es la experiencia por la que un estudiante de modo consciente evalúa los beneficios logrados en momentos de su vida académica al cotejar con las metas establecidas. Esta experiencia está determinada por estados afectivos.

Los hallazgos de esta investigación están influenciados por la familia, el contexto donde viven y conviven, nivel socioeconómico, amigos, vecinos, maestros, personal administrativo, sociedad en general y, por supuesto, por su desempeño académico del nivel medio superior y la parte emotiva de pertenecer a la Universidad Autónoma del Estado de México, que tiene una antigüedad de 195 años de historia y un prestigio social tanto a nivel nacional como internacional.

Los resultados de esta investigación son similares a los reportados por Cruz, Martínez, Lorenzo y Fernández (2020) en su investigación sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana, donde el mejor nivel de bienestar psicológico fue moderado, con 35.25 %. Asimismo, Carranza, Hernández y Alhuay-Quispe (2017), dentro de los resultados de su pesquisa de bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología, indican que los más altos porcentajes los obtuvieron en el nivel moderado en las dimensiones de Autoaceptación, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida, con valores de 43.6 %, 54.0 %, 68.3 %, 42.1 % y 46.5 %. respectivamente.

El conocimiento generado en cada investigación reafirma que si los estudiantes presentan niveles de moderado a alto de bienestar psicológico esto impacta positivamente en su retención académica y rendimiento académico, ya que presentan un comportamiento positivo, pues los estudiantes se esfuerzan por sentirse bien consigo mismos, son conscientes

de sus propias limitaciones, tienen una actitud positiva y buenas relaciones, son amorosos, amistosos y se ayudan mutuamente entre pares, son independientes, luchan por lo que quieren en la vida, resisten presiones sociales y regulan su conducta, ellos mismos generan ambientes propicios para el cumplimiento de sus metas u objetivos. Finalmente, los estudiantes trabajan para alcanzar su máximo potencial y van creciendo como personas con metas bien definidas como estudiantes.

Lo anterior es significativo en relación con las valoraciones positivas que cada alumno hace de su vida, ya que, cuando existe el comportamiento indicado, se suscita un entorno productivo en el que desarrollan actividades académicas, relaciones sociales o extraescolares.

Carranza *et al.* (2017) coinciden con lo anterior, ya que mencionan que si los estudiantes presentan una valoración positiva en su vida, esta impacta en su retención académica y en sus objetivos o metas que se plantearon al ingresar a la universidad.

Igualmente, Saura (1995) coincide al referir que las personas que se valoran de forma positiva manifiestan afectos sociales, son más persistentes, competitivas y están más motivadas para lograr sus objetivos, así como son capaces de superar situaciones difíciles.

La dimensión de Autoaceptación fue la forma en que los estudiantes repasaron sobre sí mismos y predijeron su aprendizaje e impacto en su retención académica. En este contexto, Casullo (2002) muestra que evaluar sus limitaciones, fallas y aceptación da una sensación de satisfacción con las características personales, lo que facilita que los estudiantes examinen sus habilidades en las tareas de aprendizaje. Un alto grado de autoaceptación anuncia una alta retención académica y, por lo tanto, los estudiantes que se aceptan a sí mismos en la academia se benefician más en la vida (Arancibia, Malters y Álvarez 1990).

Asimismo, Veliz y Urquijo (2012) encontraron que a medida que se envejece en la universidad se tiende a exhibir percepciones más positivas en las competencias personales y académicas del estudiante.

La dimensión de Relaciones positivas indicó que los estudiantes se desarrollaron socialmente y su rol en el trabajo grupal mostró resultados de aprendizaje consistentes. De acuerdo con este razonamiento, las relaciones positivas y el compañerismo reducen el estrés y mejoran el bienestar psicológico, lo que lleva a los estudiantes a trabajar en equipo para aprender y conocer gente nueva. Así, las relaciones positivas asociadas a las habilidades sociales son beneficiosas para su retención académica. La visión anterior es consistente con el parecer de Acosta, Tobón y Loya (2015), quienes muestran que esta relación y compromiso

facilita la formación integral y el mejoramiento de las capacidades humanas. Por supuesto, sin relaciones sociales positivas el trabajo en equipo puede generar problemas que afectan los indicadores académicos de los integrantes, porque en el desarrollo integral no todos aportan conocimientos, experiencias y no son protagonistas del desarrollo y logro académico (Mondejar, Vargas y Mondejar, 2007).

La dimensión de Autonomía indicó que los estudiantes, tal como son, son el referente para el logro de sus metas, como lo demuestran los resultados de retención académica. Por supuesto, los estudiantes con un sentido de seguridad y autocontrol anticipan una retención académica constante, habilidades para resolver problemas y destrezas de comunicación interpersonal. Según investigaciones (PISA, 2011, citado en Bois, 2013), existe una relación directa entre el grado de autonomía y los indicadores académicos, lo que demuestra la importancia de la autonomía en el ámbito académico.

Para la dimensión Dominio del entorno, los participantes mostraron la habilidad de crear un ambiente que se adaptó a las necesidades individuales de cada estudiante. Alegre (2014) afirma que, si los estudiantes cuentan con las herramientas y métodos necesarios para estudiar y aprender, tendrán un impacto positivo en sus estudios. No cabe duda de que los estudiantes en su formación académica adquieren, comprenden y desarrollan habilidades sociales que les permiten trabajar bien consigo mismos y con otros estudiantes en un entorno propio (Gallego, 2000).

En la dimensión de Crecimiento personal, los estudiantes establecieron un punto de referencia positivo al lograr permanecer en sus estudios durante el primer semestre, aunque 47 % de los estudiantes puntuaron nivel bajo. Una estrategia que ayudó en los índices de reprobación, deserción y retención académica fue el trabajo en equipo que se realizó entre los tutores académicos, docentes que les imparten clases, las asesorías disciplinares y cursos-talleres relacionados con las seis dimensiones. Los estudiantes que se desarrollaron a nivel individual lograron integrar sus habilidades en el objetivo final. Lo antes expuesto coincide con Colmenares y Delgado (2008), quienes señalan que, junto con el desarrollo científico, los estudiantes adquieren la capacidad de resolver problemas en entornos de aprendizaje difíciles en sus propias realidades personales y sociales y crear una estructura integral que beneficia su meta académica.

La dimensión propósito en la vida nos reveló las metas que los estudiantes se plantearon y lograron alcanzar. En definitiva, el proyecto de vida del estudiante es el logro de sus metas académicas, que es la base para asegurar los resultados académicos del

estudiante una vez finalizada su formación académica. En la práctica educativa, los estudiantes necesitan tener claro lo que quieren lograr en la vida, porque eso determina el logro de metas y actividades de aprendizaje.

Conclusiones

Con base en la información recopilada, procesada e interpretada en el lugar, se extrajeron las siguientes conclusiones:

El bienestar psicológico es una experiencia personal del estudiante, que es el resultado de un proceso consciente positivo que evalúa resultados en diferentes momentos de su vida estudiantil y los compara con las aspiraciones y metas que el estudiante se planteó en este primer semestre.

Más de un tercio de los estudiantes de primer año de las licenciaturas en Administración y Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco mostraron un nivel bajo de bienestar psicológico.

En la dimensión de Crecimiento personal los estudiantes presentaron el nivel más bajo de bienestar psicológico.

En las seis dimensiones evaluadas dos tercios de los estudiantes puntuaron nivel moderado-alto, lo cual impactó directamente en los indicadores de reprobación, rezago y retención académica.

Con el trabajo en equipo de los tutores académicos, docentes que les impartieron clases, las asesorías disciplinares y la impartición de cursos-talleres relacionados con las seis dimensiones que evaluó el instrumento, se logró mejorar el promedio de calificación de 7.0 a 7.6, el índice de reprobación de 36 % a únicamente 13 % y finalmente el índice de retención, que fue de 87 %.

Contribuciones a futuras líneas de Investigación

Se recomienda profundizar en estudios correlacionales sobre el bienestar psicológico en estudiantes de acuerdo con su origen social (ciudad, urbano o rural), género, edad, tipo de bachillerato que egresó, rendimiento académico, tipo de familia, niveles económicos, de escolaridad y ámbito laboral de sus padres. Estos estudios se pueden complementar con investigaciones longitudinales y correlacionales que muestren el progreso del bienestar

psicológico de las dimensiones que evalúa el instrumento, ya que el carácter de esta investigación fue descriptivo.

Referencias

- Acosta, H. P., Tobón, S. y Loya, J. L. (2015). Docencia socioformativa y desempeño académico en la educación superior. *Paradigma*, 36(1), 42-55. Recuperado de <https://revistacientifica.uaa.edu.py/index.php/riics/article/view/416>.
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 79-120. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.54>.
- Arancibia, V., Malters, S. y Álvarez, M. (1996). Test de autoconcepto académico. Universidad Católica de Chile.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una visión integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 35(2), 161-164. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203>.
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258. Recuperado de
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*. 28(1), 119-125. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082010000100011>
- Barrantes, K. y Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1313984>.
- Bois, F. (04 de diciembre del 2013). Una propuesta hípica. El Comercio. <https://elcomercio.pe/politica/opinion/editorial-propuesta-hipica-noticia-1668333>
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>.

- Bowman, N. A. (2010). The Development of Psychological Well-Being Among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180-200. Retrieved from.
- Carr, A. (2004). *Psicología positiva, la ciencia de la felicidad*. Paidós.
- Carranza, R. F., Hernández, R. M. y Alhuay-Quispe, J. 2017. Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146. Recuperado de <https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.133-146>.
- Castro, S. A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En Casullo, M. (comp.^a), *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 31-54). Barcelona, España: Paidós.
- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Barcelona, España: Paidós.
- Colmenares, M. y Delgado, F. (2008). La correlación entre rendimiento académico y motivación de logro: elementos para la discusión y reflexión. *REDHECS. Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 3(5), 179-191. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=2312865>.
- Cornejo, M. y Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*. 2(12), 143-153. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18412608>
- Cruz, M. M., Martínez, L., Lorenzo, A. y Fernández, D. 2020. Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Estudios de Psicología*, 15(2), 69-93. Recuperado de <https://doi.org/10.15517/wl.v15i2.44086>.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. Recuperado de <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>.
- Díaz, L. G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectiva. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579. Recuperado de https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011&lng=es&tlng=es.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff.

- Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <https://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Fierro, A. (1996). El conocimiento de sí mismo. En A. Fierro (Comp.), *Manual de Psicología de la Personalidad*. Paidós. pp. 512
- Frankl, V. (2001). El hombre en busca de sentido. Herder. pp. 168
- Gallego, D. (2000). Diagnosticar los estilos de aprendizaje. Ponencia presentada en el I Congreso Internacional de Estilos de Aprendizaje. Madrid, del 5 al 7 de julio de 2000.
- García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2013.0001.00004>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&nrm=iso.
- Gianakos, I. (2002). Predictors of Coping with Work Stress: The Influences of Sex, Gender Roles, Social Desirability, and Other Locus of Control. *Sex Roles: A Journal of Research*, 46(6), 149-158. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0894845311415401>.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E. and Soukas, N. and Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34(2), 217-228. Retrieved from <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA131318268&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=01463934&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Ebe2a888d>.
- Jerez, M. y 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. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_abstract.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.

- Manrique, K., Martínez, M. y Turizo, Y. (2008). Estudio correlacional entre el bienestar psicológico, subjetivo y social y el fatalismo, el trauma y las cogniciones irracionales postraumáticas, en personas adultas, desplazadas por la violencia sociopolítica, radicadas en la ciudad de Barranquilla. Trabajo de grado de pregrado psicología. *Programa de Psicología División de Humanidades y Ciencias Sociales*. Universidad del Norte Barranquilla. pp. 195
- Marsico, M. and Getch, Y. Q. (2009). Transitioning Hispanic Seniors from High School to College. *Professional School Counseling*, 12(6), 458-462. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ880405>.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Maslow, A. (1979). *El hombre autorrealizado*. Barcelona, España: Kairós.
- Massone, A. y 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. Recuperado de <https://doi.org/10.22199/S07187475.2014.0003.00003>.
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>
- Mondejar, J., Vargas, M. y Mondejar, J. (2007). Implantación de la metodología e-learning en la docencia universitaria a través del proyecto campus virtual. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 6(2), 31-47. Recuperado de <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/relatec/article/view/215>.
- Moreta, R., Gabior, I. y 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. Recuperado de <https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>.
- Oblitas, L. A. (2008). Psicología de la salud: una ciencia del bienestar y la felicidad. *Avances de Psicología*, 16(1), 9-38. Recuperado de <https://www.studocu.com/gt/document/universidad-galileo/fundamentos-de-psicologia/psicologia-de-la-salud-oblitass/5537456>.

- Perinat, M. A. (2003). Los adolescentes de la “era global”: comienzos del siglo XXI pp. 59-86. En Perinat, M. A. (coord.), *Los adolescentes en el siglo XXI: un enfoque psicosocial*. España: Universitat Oberta de Catalunya, Editorial UOC.
- Ramírez, M., Guillén, F., Machargo, J. y Luján, I. (2008). Autoconcepto social en jóvenes españoles y brasileños que practican ejercicio físico versus no practicantes. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 259-274. Recuperado de <https://www.riped-online.com/articulos/autoconcepto-social-en-jvenes-espaoles-y-brasileos-que-practican-ejercicio-fsico-versus-no-practicantes.pdf>.
- Reig, A., Cabrero, J., Ferrer, R. I. y Richart, M. (2001). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. Alicante, España: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- Reynolds, A. and Chris, S. (2008). Improving Practice Through Outcomes Based Planning and Assessment: A Counseling Center Case Study. *Journal of College Student Development*, 49(4), 374-387. Retrieved from <https://doi.org/10.1353/csd.0.0017>.
- Rojas, L. (2000). *Nuestra felicidad. Una guía para vivir intensamente la vida cotidiana*. Barcelona, España: Espasa.
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. y Toledo, N. (2014). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. Recuperado de <https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. D. (1989b). Scale of Psychological Well-being. Retrieved from https://centerofinquiry.org/wp-content/uploads/2018/04/Ryff_Scales.pdf.
- Ryff, C. D. and Singer, B. H. (2001). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44. Retrieved from https://journals.sagepub.com/doi/10.1207/S15327957PSPR0401_4.

- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. Retrieved from <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>.
- Saura, P. (1995). *La educación del autoconcepto*. España: Universidad de Murcia, Servicio de Publicaciones.
- Schwitzer, A. M. (2008). College Student Health, Mental Health, and Well-Being. *Journal of College Counseling*, 11(2), -100. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2008.tb00027>.
- Seligman, M. (1999). The President's Address (Annual Report). *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*, 57(1), 3-18. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. España: B de Bolsillo.
- Simons, C., Aysan, F., Thompson, D., Hamarat, E. and Steele, D. (2002). Coping resource availability and level of perceived stress as predictors of life satisfaction in a cohort of Turkish college students. *College Student Journal*, 36(1), 129-141.
- Smith, T. and Renk, K. (2007). Predictors of Academic-Related Stress in College Students: An Examination of Coping, Social Support, Parenting, and Anxiety. *NASPA Journal*, 44(3), 405-431. Retrieved from <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1829>.
- Smith, W. L. and Zhang, P. (2009). Students' Perceptions and Experiences with Key Factors during the Transition from High School to College. *College Student Journal*, 43(2), 643-657. Retrieved from <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/soc-anth-facpubs/117>.
- Tsouros, A. D. (2000). Health Promoting Universities: concept and strategy. In Sonntag, U., Gräser, S., Stock, C. and Krämer, A. (eds.), *Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele* (pp. 15-24). Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Tsouros, A. D., Dowding, G. and Dooris, G. (1998). Strategic framework for the Health Promoting Universities project. In Tsouros, A. G., Dowding, G., Thompson, J. and Dooris, M. (eds.). *Health Promoting Universities. Concept, Experience and Framework for Action* (pp. 121-138). Copenhagen, Denmark: World Health Organization. Regional Office for Europe. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108095>.

- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, (5), 15-28. Recuperado de https://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf.
- Veliz, A. y Apodaca, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud & Sociedad*, 3(2), 131-150. Recuperado de <https://doi.org/10.22199/S07187475.2012.0002.00002>.
- Yorgason, J. B., Linville, D. and Zitzman, B. (2008). Mental Health Among College Students: Do Those Who Need Services Know About and Use Them? *Journal of American College Health*, 57(2), 173-181. Retrieved from <https://doi.org/10.3200/JACH.57.2.173-182>.

Rol de Contribución	Autor (es)
Conceptualización	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Metodología	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Software	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Validación	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Análisis Formal	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Investigación	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Recursos	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Curación de datos	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Escritura - Preparación del borrador original	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Escritura - Revisión y edición	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Visualización	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Supervisión	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya

Administración de Proyectos	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya
Adquisición de fondos	Karen Aurora Vences Camacho. Principal Daniel Cardoso Jimenez. Que apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que apoya