

<https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2046>

Artículos científicos

**Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes
universitarios del sur del Estado de México**

*Psychological well-being and academic performance in university students
from the southern part of the State of Mexico*

*Bem-estar psicológico e desempenho acadêmico em estudantes
universitários do sul do Estado do México*

Juan Luis Casiano Carranza

Universidad Autónoma del Estado de México, México

Juanluiscasianocarranza@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-8860-378X>

Josué Ociel Márquez Gómez

Universidad Autónoma del Estado de México, México

josuemar12@gmail.com

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

Daniel Cardoso Jiménez *

Universidad Autónoma del Estado de México, México

danielcardoso1965@gmail.com

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

*Autor correspondencia

Resumen

El bienestar psicológico, es la valoración que una persona hace sobre su vida en ámbitos académico, laboral, familiar o afectiva, que hace referencia a la intensidad de las emociones positivas y negativas. El objetivo fue correlacionar el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología. Se usó un diseño no experimental, descriptivo, transicional y correlacional. Los participantes fueron 181 estudiantes. El instrumento utilizado fue bienestar psicológico de Ryff, en sus seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, sentido de la vida y crecimiento personal. Para realizar los cálculos la información se procesó con el software estadístico para las ciencias sociales. Los resultados promedio del bienestar psicológico muestran nivel bajo en 34,2%, y existe una relación significativa entre autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno y el rendimiento académico ($P \leq 0,05$). Entre tres y cuatro estudiantes de cada 10 tienen nivel bajo de bienestar; no presentan relación significativa entre crecimiento personal, propósito para la vida y rendimiento académico; en general, existe relación significativa entre el bienestar psicológico y rendimiento académico, lo que indica que, a mayor bienestar psicológico del estudiante mejor rendimiento académico obtuvo.

Palabras clave: bienestar psicológico, rendimiento académico, estudiantes, admisión en la universidad.

Abstract

Psychological well-being is the evaluation that a person makes of his or her life in the academic, work, family or affective spheres, which refers to the intensity of positive and negative emotions. The objective of this study was to correlate psychological well-being and academic performance in new students of the bachelor's degree programs in Administration and Psychology. A non-experimental, descriptive, transitional and correlational design was used. The participants were 181 students. The instrument used was Ryff's psychological well-being, in its six dimensions: self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, meaning of life and personal growth. The information was processed with the Statistical Software for Social Sciences to calculate the statistics. The average results of psychological well-being show low level in 34.2%, and there is a significant relationship between self-acceptance, positive relationships with others,

autonomy, mastery of the environment and academic performance ($P \leq 0.05$). Between three and four students out of 10 have a low level of well-being; there is no significant relationship between personal growth, purpose in life and academic performance; in general, there is a significant relationship between psychological well-being and academic performance, which indicates that the higher the psychological well-being of the student, the better the academic performance.

Key words: psychological well-being, academic performance, students, university access.

Resumo

O bem-estar psicológico é a avaliação que uma pessoa faz sobre sua vida acadêmica, profissional, familiar ou emocional, que se refere à intensidade das emoções positivas e negativas. O objetivo foi correlacionar o bem-estar psicológico e o desempenho acadêmico em alunos ingressantes dos cursos de Administração e Psicologia. Foi utilizado um desenho não experimental, descritivo, transicional e correlacional. Os participantes foram 181 alunos. O instrumento utilizado foi o bem-estar psicológico de Ryff, nas suas seis dimensões: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do ambiente, sentido da vida e crescimento pessoal. Para a realização dos cálculos, as informações foram processadas com software estatístico de ciências sociais para cálculo das estatísticas. Os resultados médios de bem-estar psicológico apresentam um nível baixo de 34,2%, existindo uma relação significativa entre autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do ambiente e desempenho acadêmico ($P \leq 0,05$). Entre três e quatro estudantes em cada 10 apresentam um baixo nível de bem-estar; Não apresentam relação significativa entre crescimento pessoal, propósito de vida e desempenho acadêmico; De modo geral, existe uma relação significativa entre o bem-estar psicológico e o desempenho acadêmico, o que indica que quanto maior o bem-estar psicológico do aluno, melhor será o seu desempenho acadêmico.

Palavras-chave: bem-estar psicológico, desempenho acadêmico, estudantes, ingresso na universidade.

Fecha Recepción: Enero 2024

Fecha Aceptación: Julio 2024

Introducción

Actualmente, existe interés por estudiar o investigar el bienestar psicológico desde diversas áreas del conocimiento, específicamente desde la psicología. Así, la salud psicológica permite estudiarla desde la salud mental en todos los ámbitos de la vida para lograr bienestar, el cual alude a una forma positiva de pensar, actuar, expresar emociones y gozar de la vida; a diferencia de los enfoques tradicionales en psicología que se centraban en la patología, ignorando el impacto de la salud mental, salud personal y la felicidad (Araujo y Savignon, 2018; Ryff y Keyes, 1995).

El bienestar psicológico es un concepto que ha sido estudiado en el campo de la psicología, y que suele confundirse con conceptos como calidad de vida o salud mental; no obstante, las investigaciones en los últimos años permiten una explicación, que sugiere que es la valoración que una persona realiza sobre su vida en algunos ámbitos, como: en lo laboral, estudiantil, familiar o social, que hace referencia a la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas. En 1998, por iniciativa de Seligman, nació una nueva sub ciencia denominada psicología positiva, cuyo objetivo es estudiar la felicidad; esta concepción no es nueva en el campo de la psicología, ya que la felicidad y especialmente los efectos positivos de las actividades humanas, ya son objeto de investigación por parte de los estudiosos del área (Castillo, 2018; Ryff, 1989).

La innovación que ofrece la psicología positiva está relacionada con la investigación científica. Por lo tanto, define y utiliza nuevos conceptos asociados con el asunto de la felicidad. Dado, que la felicidad adquiere diferentes alcances, los estudiosos han desarrollado palabras como bienestar psicológico y bienestar subjetivo para describir de manera más clara y unánime los diferentes significados, también lo hacen de manera operativa o medible, se refiere a funciones y dominios (Ryff, 1995). Y está sujeto a factores genéticos y ambientales que afectan el bienestar emocional, esencial para alcanzar las metas, competencias y expectativas de todos los individuos (Etienne, 2018).

Ryff (1989) menciona que existen diferentes modelos de bienestar psicológico; el más conocido es la evaluación de Jahoda (1958). Así mismo, Ryan y Deci (2001) enfatizan que no existe un consenso sobre qué actividades debe considerar el bienestar psicológico. Desde la antigüedad, las personas se han interesado por el tema del bienestar, pero desde hace solo 20 años se convirtió en un interés científico de la psicología. El bienestar psicológico forma parte de la salud, y su importancia se manifiesta en las dimensiones que forman a la persona, tanto en sus relaciones sociales, cogniciones y emociones, salud física y espiritualidad; así

como para explorar sus potencialidades en la vivencia, trabajo y recreación (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024a).

Las contribuciones de los autores al bienestar psicológico son diversas, ya que no existe una definición definitiva de este concepto, pues el tema fue tratado desde diferentes perspectivas, aunque se prestó especial atención al enfoque de Ryff (1989), por considerarlo como un todo unificado debido a su multidimensionalidad.

Es importante recalcar que cuando una persona está bien psicológicamente, desarrolla más su potencial, reflejándose en su relación social, laboral y de existencia (Organización Mundial de la Salud, 1987 y 2024a; Álvarez, 2001; González, 2002). Por lo tanto, el estudio del bienestar psicológico es crucial en la salud humana que tiene acciones concernientes que se incluyen en el concepto de salud de la Organización Mundial de la Salud (2024b); como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente las afecciones o enfermedades; este se manifiesta como un comportamiento que contribuye al mantenimiento de la salud, tanto en sus manifestaciones físicas como mentales (García-Viniegras y González, 2000). Desde otro punto de vista, el bienestar psicológico se logra mediante un modelo multidimensional enfocado en función de la autorrealización y el funcionamiento completo de la persona (Morales-Rodríguez *et al.*, 2020).

El bienestar psicológico se despliega a lo largo del ciclo vital y se concibe como un fin del proceso que representa el desarrollo del verdadero potencial de cada individuo en su lucha por la perfección (Ryff, 1995). Además, Freire *et al.*, (2017) y Suriá y Ortigosa (2018) señalan que el desarrollo personal de las personas y el compromiso que cumplen en superar los diversos obstáculos de la vida, es un esfuerzo positivo para desarrollar su propio potencial.

La investigación sobre el bienestar psicológico forma parte del aspecto eudaimónico de la felicidad, cuyo objetivo es renovar el potencial humano. Así, el bienestar psicológico está íntimamente relacionado con la autorrealización, que está vinculada con el desarrollo de una mayor actividad dirigida a objetivos de una persona (Muratori *et al.*, 2015; Ryff, 1989). Desde esta misma perspectiva, se enfoca el bienestar psicológico en términos del nivel en el que una persona está funcionando de manera integral (Meléndez *et al.*, 2018).

El bienestar es un tema de interés en diversas áreas de la psicología y está asociado con variables personales y contextuales, así como con el bienestar, la calidad de vida y la salud mental. La mayor parte de la influencia en la definición del concepto proviene de los modelos evolutivos y de ciclo de vida, pero también de los modelos motivacionales y de la

psicología positiva, como lo demuestran las construcciones teóricas que utilizan el concepto de felicidad. Por su naturaleza, especialmente, las relativas a religión, ética o política (Barra, 2010; Flores *et al.*, 2018).

Diener (1994) coincide con esto, argumentando que la equivalencia de los conceptos de bienestar y felicidad es confusa porque es difícil definirlos y desplegar métodos de medida. El autor considera, perspectivas hedonistas y eudomónicas y la ramificación del concepto de felicidad subjetiva, que significa agrado con la existencia, la presencia de momentos de verdadero estado de ánimo y la ausencia de momentos de estado de ánimo perjudicial, y el orden en que se define la felicidad. Esto incluye objetivos personales con valores únicos de cada cultura. Por otro lado, la perspectiva eudomónica distingue entre felicidad y bienestar al definir la verdadera realización del individuo, e independientemente de la alegría que evoque tal logro (Rossi *et al.*, 2019).

Ryff (1989) identificó seis factores del trabajo anímico verdadero, posteriormente Ryff y Keyes (1995) distinguieron entre bienestar mental y bienestar subjetivo, argumentando que el agrado con la existencia podría ser una guía de bienestar mental. La prueba multidimensional contiene elementos afines con el progreso del hombre como la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio ambiental, el propósito de vida y el crecimiento personal. En esta prueba, el bienestar psicológico se conceptualiza como una meta en un proceso de desarrollo orientado a la perfección que se despliega a lo largo del período vital y refleja el auténtico potencial de cada persona (Saldaña-Orozco *et al.*, 2020).

Un estudio de Öosterwegel y Oppenheimer (2002) confirma los factores señalados por Ryff. De manera similar, otros estudiosos en países latinoamericanos han desarrollado instrumentos basados en los factores de Ryff para adolescentes y personas mayores (Castro, 2002 y Vázquez-Colunga *et al.*, 2017).

García-Viniegras y González (2000) consideran que, bienestar psicológico y bienestar subjetivo son sinónimos, y coinciden con Ryff (1995) en la relevancia de la correlación entre las esperanzas individuales y los logros, sostienen que, alcanzan fines u objetivos importantes, eso es, lo que hace que la gente se sienta competente.

Tratar de definir y sustentar lo que constituye el bienestar conduce a un campo complejo y poco claro, porque no existe un límite conceptual que permita aclarar y sustentar el concepto, e intenta responder a la pregunta más antigua de la humanidad: ¿qué hace felices a las personas?, ¿qué las hace sentir satisfechas con su vida? A pesar de ser una búsqueda

científica de la existencia humana, origina muchas contradicciones en la historia personal y colectiva, el tema del bienestar no ha sido suficientemente abordado, y cuando se pretendió controlar y analizar las variables que inciden, se perdió la variable central, la verdadera decisión del tema: la persona (Castillo, 2018; Castro, 2002; Cuadra y Florenzano, 2003).

La etapa inicial de estos saberes se concentró en la relación entre la felicidad y variables como la edad, el género, los ingresos y el estado de vida. Las investigaciones se centran ahora en percibir los conocimientos de la felicidad: cómo son sus costumbres y qué situaciones sociales proveen u obstaculizan su realización. Cuando se habla de felicidad, en ocasiones se asume que estar sano se delimita a tener cubiertos todos los requerimientos básicos de la persona (Castro, 2010; Castro, 2002; García-Viniegras y González, 2000)

El bienestar puede conocerse como señal cercana al modo anímico de las personas, el descubrimiento de la trascendencia como fuente de felicidad puramente humana. Csikssentmihallyi (1998) argumenta que en la alternativa mental o psicológica puede entenderse que la felicidad es un estado mental que las personas pueden controlar cognitivamente: la felicidad podría enfocarse en la conciencia humana usando sus experiencias (Tapia, 2012).

El bienestar psicológico no es solo una vida feliz, sino también aprender de los procesos de mezcla de sabor dulce y amargo; una vida que no evita el dolor, sino que lo supera y lo construye transformando lo dolorido de la existencia en algo ideal y digno de vivir (Cuadra y Florenzano, 2003; Seligman, 2011).

Díaz y Sánchez (2002) proponen estudiar dos tradiciones: el bienestar relacionado con el concepto de felicidad (hedónica) y el desarrollo humano (eudaimónica) (Ryff, 2013). Fundamentalmente, el modo hedónico entiende al bienestar como un itinerario de atributo vital, basado en la dependencia entre las tipologías del contexto y el bienestar percibido por las personas (Diener, 1994; Mingote, 2013). Desde esta perspectiva, los científicos consideran, por ejemplo, la experiencia inmediata de la víctima que ha sufrido violencia en concordancia con su entorno actual. La felicidad, es una visión de cómo una persona interpreta su situación actual y lo que piensa y siente sobre sí misma. En esta tradición, el bienestar también definía la satisfacción con la vida; es decir, la valoración global que la persona hace de su vida (Diener, 1994; Ryff, 2013). Este punto de vista, es de largo plazo, porque la satisfacción es una valoración, una medida de la vida de una persona, e incluiría, por ejemplo, toda la existencia de una víctima de violencia antes, durante y después de una experiencia traumática. Desde este punto de vista, el bienestar lo define, como el balance

global de efectos positivos y negativos provocados por la experiencia directa que han marcado su vida. En este caso, se consideran los principales temas de la vida del sujeto y los sentimientos que le provocan estas situaciones (Castro, 2010).

La tradición de la eudaimonia o autorrealización recibió un gran impulso con la teoría motivacional de Abraham Maslow o el pleno funcionamiento de Rogers (Barra, 2010); ambos apoyan el bienestar psicológico, enfatizando el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal como indicadores del funcionamiento positivo (Ryff, 2014).

Así, desde el punto de vista de la psicología, según Díaz *et al.* (2006), el concepto de bienestar se aborda en dos extensiones, la felicidad subjetiva y la felicidad psicológica, y se relaciona con dos tradiciones: la placentera y la realización del individuo (Mingote, 2013).

Blanco y Díaz (2005), señalan la posibilidad de ser feliz incluso en el vacío y sin material de referencia, porque no se puede separar de la realidad y mucho menos olvidar el contexto social en el que se inserta. De esta forma, se considera no solo la experiencia específica del sujeto que sufre, los sentimientos que le provocan las situaciones o intentos de superación, sino también, lo que se relaciona con su núcleo social y cómo interactúa con los demás, ya sea con sus familiares o con la comunidad donde vive o trabaja (Pablo Díaz *et al.*, 2015).

El concepto de bienestar, es tan abierto y polisémico que no es especialmente adecuado para la investigación científica. Por lo tanto, se recomienda utilizar equivalentes más precisos y menos controvertidos como el bienestar psicológico o el bienestar subjetivo, cuando se analizan ciertos componentes como el estado de ánimo, la emoción y las calificaciones de satisfacción. En ciencia, es a mediados del siglo XX, cuando inicia el interés por la investigación científica del bienestar (Seligman, 2011).

En este momento histórico coincidieron varios sucesos (Vázquez y Hervás, 2009). Primero, después de la catástrofe de la Segunda Guerra Mundial, algunos países propusieron decididamente crear políticas que promovieran el bienestar de sus ciudadanos. En este contexto, apareció un movimiento que se irradió desde los países nórdicos hacia el sur, el llamado estado de bienestar. Desde entonces y hasta ahora, la preocupación fundamental del Estado ha sido procurar el mayor bienestar posible de los ciudadanos. En segundo lugar, los avances médicos desde mediados del siglo pasado han reducido la tasa de mortandad de la población y han aumentado los años de vida. A partir de los años 80's, el fin específico de la medicina ha sido no sólo disminuir las enfermedades, sino también mejorar la eficacia de vida de los pacientes y del público. Finalmente, el interés por estudiar el bienestar también

está creciendo desde el campo de la sociología; y el desarrollo en este campo ha aumentado desde la década de los 70's. Todo ello, propició el desarrollo de investigaciones sobre el bienestar en el campo de la ciencia (Mingote, 2013; Seligman, 2014; Vázquez y Hervás, 2009).

La investigación sobre el bienestar en psicología está atrasada. La psicología ha tratado temas como la creatividad, la cooperación, la inteligencia y conceptos muy diversos. Sin embargo, hasta hace poco tiempo, no ha habido intentos reales de participar en la investigación sobre el bienestar y sus condicionantes (Csikssentmihallyi, 1998; Seligman y Csikssentmihallyi, 2000).

La investigación científica sobre el bienestar y el interés por el concepto es atribuible a la psicología positiva, expresión defendida por Seligman como *New Perspectives for Future Psychology* en el discurso inaugural del presidente de la APA (American Psychological Association, 1998). Desarrolló un objetivo de programa para la psicología futura y propuso el término de psicología positiva para nombrar esta idea (Seligman y Csikssentmihallyi, 2000).

Los progresos teóricos y científicos que dominaron la psicología a lo largo de los tiempos se centraron en las emociones negativas y la debilidad humana en general, dando como resultado una disciplina orientada a la patogenicidad que contribuyó a la identificación de la psicología como psicopatología o psicoterapia (Seligman, 2019; Vázquez, 2009).

Como consecuencia de esta orientación patológica, han prosperado técnicas y estrategias de intervención eficaz y eficiente para complicaciones psíquicas de las personas. Esta afectación patológica fue influenciada por la Segunda Guerra Mundial, tiempo en el que la psicología se fortaleció como disciplina para aliviar y remediar deterioros (Seligman, 2011).

Anteriormente a la beligerancia, el fin de la psicología no era simplemente tratar las perturbaciones mentales, su actividad era hacer que la existencia de los sujetos fuera más fructífera y agradable, reconocía y desarrollaba los talentos y el saber de los individuos. Después de la beligerancia, otras situaciones hicieron que estos últimos fines pasaran a un segundo plano, centrándose únicamente en el tratamiento de los trastornos mentales y el alivio de la amargura humana (Seligman, 2011 y Seligman y Csikssentmihallyi, 2000).

En la década de los últimos años de existencia, la indagación psíquica ha mostrado una directriz al tratar cambios positivos y preventivos en lugar de padecimientos nocivos

tradicionalmente estudiados (Castro, 2010; Simonton y Baumeister, 2005; Vera y Guerrero, 2003).

Las indagaciones psicológicas en los últimos años, se han centrado en encontrar los aspectos positivos del estudiante en su proceso de asimilación de información, y eliminar los conocidos aspectos negativos y patológicos de este proceso (Seligman, 2019; Simonton y Baumeister, 2005; Vera-Villaruel y Guerrero, 2003).

Por lo antes expuesto, surgió la concepción de psicología positiva, que es el campo de estudio de las cualidades, actitudes, aptitudes y ventajas positivas de una persona (Seligman, 1999). El desafío de la psicología en el futuro será trabajar en los aspectos positivos de la experiencia humana, idear y fortalecer los mecanismos que aseguren el progreso individual y social de la calidad de vida (Seligman, 2019).

Las instituciones de educación superior deben promover el bienestar de los universitarios, ya sean, estudiantes, docentes, personal de apoyo y directivo, con el fin de propiciar ambientes agradables, y, por ende, que impacte en el desempeño académico (Brigham, *et al.*, 2018).

La planta docente debe formalizar y aplicar de forma continua una variedad de técnicas emotivas cuando trabajen con estudiantes, incluido el desarrollo profesional, con el fin de propiciar el bienestar psicológico (Chang y Davis, 2009; Pereyra, 2012).

Se ha demostrado que la enseñanza conjunta entre papás y educadores es eficaz para promover las habilidades sociales en los jóvenes (Seligman, 2011; Webster; Stratton *et al.*, 2001).

La UNESCO en su estrategia de educación para la salud y el bienestar tiene como objetivo asegurar la promoción de una mejor salud y bienestar para todos los jóvenes estudiantes. La Organización Mundial de la Salud, enfatiza la relevancia de involucrar a las instituciones dedicadas a la atención con el bienestar físico y mental actual y futuro de los jóvenes, todo ello, con énfasis en salud mental (Flores, 2013; Organización Mundial de la Salud, 2004a).

Sin embargo, la misión de las instituciones de educación superior es influir en la salud y su fin es optimizar su rendimiento académico y social de quienes participan. Es trascendente iniciar la introducción de un estilo de vida saludable en la comunidad universitaria (Barrantes y Ureña, 2015; Tsouros *et al.*, 1998).

Para ser considerada una institución de educación superior de calidad, hay varios factores a considerar, incluyendo asistir a clases a tiempo, completar trabajos, asistir a

reuniones de trabajo o seminarios y aprobar pruebas o exámenes. La permanencia de los colegiales universitarios es investigada por sus profesores y presionada por los grupos a los que pertenecen (Rosa *et al.*, 2015; Vázquez *et al.*, 2009).

Asimismo, el salir de casa y abandonar su lugar natal para construir su futuro, los estudiantes universitarios pueden perder el equilibrio emocional, lo que afecta su felicidad personal y su estado de ánimo. Es trascendente, considerar que este grupo incluye a jóvenes en proceso de formación, quienes tienen que afrontar contextos difíciles y manifestarse positivamente a las demandas (Esteban *et al.*, 2017; Seligman, 2019).

La autoestima, la inteligencia emocional, la dinámica familiar y la salud mental parecen ser los aspectos de la adaptación académica y la resiliencia de los estudiantes universitarios (Álvarez, 2007; Esteban *et al.*, 2017).

El objetivo de este estudio fue correlacionar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología de la Unidad Académica Profesional de Tejupilco de la Universidad Autónoma del Estado de México, durante el ciclo 2022B.

Materiales y métodos

La presente es una investigación de enfoque cuantitativo, no experimental, con estudio descriptivo, correlacional y de corte transversal (Hernández y Mendoza, 2018).

Planteándose como hipótesis las siguientes:

Ho: No existe correlación significativa ($P \leq 0.05$) entre las dimensiones del bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología, Campus Tejupilco, México, durante el ciclo 2022B.

Ha: Si existe correlación significativa ($P \leq 0.05$) entre las dimensiones del bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología, Campus Tejupilco, México, durante el ciclo 2022B.

La población estuvo formada por 181 estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología, Campus Tejupilco, México, durante el ciclo 2022B, con edades comprendidas entre 17 y 19 años de ambos sexos, originarios de comunidades rurales, cabeceras municipales y ciudades con nivel socioeconómico bajo-medio. Cabe mencionar, que el director de la Unidad Académica Profesional Tejupilco desea

conocer la totalidad de los resultados de los estudiantes, de ahí, la importancia de no haber calculado el tamaño de muestra.

Se empleó, la escala de Ryff (1989) adaptada a población española por Díaz *et al.* (2006), integrada por 39 ítems tipo Likert (1=totalmente en desacuerdo, 2=en desacuerdo, 3=casi en desacuerdo, 4=casi de acuerdo, 5=de acuerdo y 6= totalmente de acuerdo), la cual, evaluó en una sola aplicación la autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, está sirvió para describir el grado de bienestar psicológico; la escala demuestra un alfa de Cronbach de 0.86.

Para determinar, el nivel de bienestar psicológico, primeramente se realizó la base de datos por estudiante, dimensión e ítem utilizando el software estadístico para la ciencias sociales (SPSS) ver 22, a continuación se convirtieron los ítems a la inversa de los componentes de: autoaceptación=1, 7, 13, 19, 25 y 31, relaciones positivas con los demás=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; cuando su respuesta fue 1 le correspondió 6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2 y 6=1; luego se computarizaron estadísticas de mínimos, máximos y percentiles (bajo, medio, alto) a partir de las cuales se logró calcular frecuencias y porcentajes para determinar el nivel o grado de bienestar por dimensión de los estudiantes.

A continuación, se solicitaron las trayectorias académicas de los estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología período 2022B al departamento de control escolar de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, y se capturó el rendimiento académico en la base de datos elaborada por estudiante, con esta información se procesaron los estadísticos descriptivos y la correlación de Pearson por dimensión del bienestar psicológico, utilizando el Software SPSS versión 22.

Primeramente, se solicitó autorización al coordinador de la Unidad Académica Profesional Tejupilco para realizar esta investigación, una vez lograda está, se indicó fecha y hora de aplicación de la escala mencionada; posteriormente, se presentó el equipo de trabajo a los grupos, y se pidió permiso a su docente para aplicar dicha escala; en seguida, se les explicó tanto al docente como a los estudiantes, el objetivo del proyecto de investigación, y se les solicitó a los estudiantes su autorización mediante formato de permiso informado, afortunadamente el 100% de los alumnos aceptaron dar respuesta a la escala.

Resultados

Después de organizar y procesar los datos, se obtuvieron los siguientes resultados:

En la dimensión de autoaceptación, el 31,2% tuvo nivel bajo, 50,4% nivel moderado y 18,4% nivel alto de la población estudiantil de nuevo ingreso de las licenciaturas en administración y psicología (tabla 1).

Para la dimensión de relaciones positivas con los demás, los estudiantes presentaron un 32,1% nivel bajo, seguido de un 54,7% de nivel moderado y finalmente un 13,2% nivel alto (tabla 1).

En cuanto a la dimensión de autonomía, el 30,3% presentó nivel bajo, el 53,9% nivel moderado y el 15,8% nivel alto de los estudiantes de nuevo ingreso (tabla 1).

Referente a la dimensión de dominio del entorno los estudiantes de nuevo ingreso presentaron un 30,2% nivel bajo, seguido de un 63,1% nivel moderado y finalmente un 6,7% nivel alto (tabla 1).

La dimensión de propósito en la vida, 41,4% de los estudiantes presentaron nivel bajo, 48,1% moderado y 10,5% alto (tabla 1).

Para la dimensión de crecimiento personal se obtuvieron valores de 40,0, 47,8 y 12,2% con nivel bajo, moderado y alto respectivamente (tabla 1).

Coefficiente de correlación

Hay una relación lineal significativa ($P \leq 0.5$) entre la autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno y el rendimiento académico (tabla 2).

No existe relación lineal significativa ($P \leq 0.05$) entre el crecimiento personal, propósito para la vida y el rendimiento académico (tabla 2).

El bienestar estudiantil se asocia con el desempeño académico de forma general ($P \leq 0.05$), esto significa que a mayor nivel de bienestar estudiantil más alto desempeño escolar obtuvieron los estudiantes (tabla 2).

Tabla 1. Porcentaje del nivel por dimensión de bienestar psicológico en estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología.

Dimensión/Nivel	Porcentaje		
	bajo	moderado	alto
Auto-aceptación	31,2	50,4	18,4
Relaciones positivas con los demás	32,1	54,7	13,2
Autonomía	30,3	53,9	15,8
Dominio del entorno	30,2	63,1	6,7
Crecimiento personal	40,0	47,8	12,2
Propósito para la vida	41,4	48,1	10,5

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Correlaciones entre factores del bienestar estudiantil y el desempeño escolar

Dimensiones del bienestar psicológico	r	P
Auto-aceptación	0.36*	0.020
Relaciones positivas con los demás	0.34*	0.033
Autonomía	0.29*	0.015
Dominio del entorno	0.31*	0.022
Crecimiento personal	0.11ns	0.127
Propósito de la vida	0.13ns	0.143
Bienestar psicológico	0.32*	0.043

*= efecto significativo a una ($P \leq 0.05$) ns = efecto no significativo a una ($P \leq 0.05$)

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Los resultados de este estudio apoyan la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas de Administración y Psicología. El bienestar psicológico es la experiencia de un sujeto que evalúa los beneficios que a veces logra en su vida frente a los deseos y metas planteadas. Esta experiencia está determinada por los estados afectivos, que se expresan como la atribución de estados emocionales positivos.

Los hallazgos de este estudio pueden estar influenciados por la familia, su contexto de convivencia, nivel económico, amigos, vecinos, docentes, personal administrativo, sociedad en general y por supuesto su rendimiento académico; así como, el estado emocional que presentan los nuevos estudiantes, al ser parte de una universidad pública de México, con 195 años de historia y prestigio social tanto a nivel nacional como internacional.

Los resultados de esta investigación, son similares en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía y dominio del entorno, ya que presentan una correlación significativa ($P \leq 0.05$), con lo reportado por Cruz *et al.* (2020) en su estudio sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad de La Habana; Carranza *et al.*, (2017) en su publicación bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado en Psicología; así como García (2013) en su pesquisa bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles; y los resultados reportados por Matalinares *et al.*, (2016) en su artículo afrontamiento del estrés y bienestar psicológico entre estudiantes universitarios de Lima y Huancayo; pero inferiores en esta investigación, en las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida, pues se obtuvo una correlación no significativa ($P \leq 0.05$) con el rendimiento académico.

La información recopilada en cada estudio confirma que cuando el bienestar psicológico de los estudiantes es alto impacta positivamente en su rendimiento académico. Lo anterior, es importante para las valoraciones positivas que cada estudiante hace sobre su vida, porque crea un ambiente productivo en el que desarrolla sus actividades académicas, sociales y extracurriculares favorablemente.

Carranza *et al.* (2017), concuerdan al mencionar que los estudiantes cuando se efectúan una valoración positiva de su vida, puede favorecer o afectar en su rendimiento académico y en las metas u objetivos que se propongan.

También coincide Saura (1995), quien señala que las alumnas y los alumnos que se autoevalúan positivamente muestran conexión social, son más persistentes y estables en la consecución de objetivos, son más competitivas (os) y motivadas (os), y menos ansiosas (os) en situaciones difíciles.

La dimensión de autoaceptación es la opinión del estudiante de sentirse bien consigo mismo, y esta predice un rendimiento académico adecuado. En este contexto, Casullo (2002) señala que evaluar y aceptar las limitaciones y los errores genera satisfacción con las características personales, lo que favorece al estudiante cuando tiene que poner a prueba sus habilidades en tareas académicas. Altos niveles de autoaceptación predicen un mejor

desempeño académico, de manera que los educandos que se admiten tal como son, les beneficia al obtener mejores rendimientos académicos en su formación (Arancibia *et al.*, 1990).

Asimismo, Veliz-Burgos y Apodaca (2012) señalan que los estudiantes universitarios de mayor edad tienden a percibir sus capacidades individuales de manera más positiva, lo que, a su vez, contribuye a su éxito académico.

La dimensión relaciones positivas con los demás, indica que el estudiante está creciendo socialmente y su rol en el trabajo grupal muestra resultados de aprendizaje consistentes. En esta reflexión, las relaciones positivas y el compañerismo reducen el estrés y aumentan el bienestar psicológico, lo que, incentiva a los estudiantes a realizar el trabajo académico en equipo y conocer nuevos amigos.

Por lo tanto, las relaciones positivas se asocian con habilidades sociales que contribuyen al éxito académico.

Lo anterior, coincide con Acosta *et al.* (2015) cuando aluden que este tipo de relaciones y conexiones promueven la formación integral de los estudiantes. Es claro, que en ausencia de relaciones sociales positivas pueden aparecer problemas de relaciones sociales en las actividades en equipo, que afectan su rendimiento académico (Mondejar *et al.*, 2007).

La dimensión de autonomía revela que el estudiante es él mismo, cuando es el punto de partida para alcanzar sus metas, lo que se refleja en su rendimiento académico durante sus estudios universitarios. Ciertamente, los estudiantes con confianza en sí mismos predicen un rendimiento académico adecuado, capacidad para resolver problemas y habilidades de comunicación. Los estudios de (PISA, 2011, como se citó en Bois, 2013) reportan una correlación directa entre el nivel de autonomía y el rendimiento académico, indicando la importancia de la autonomía en la influencia académica.

En cuanto a la dimensión de dominio del entorno es la capacidad de crear ambientes que se adaptan tanto a las capacidades del alumno como a sus necesidades personales. Alegre (2014) menciona que, si un estudiante tiene las herramientas y métodos necesarios para estudiar y aprender, tiene un efecto positivo en su rendimiento académico. Sin duda, los estudiantes adquieren, comprenden y desarrollan durante su formación académica habilidades sociales que les permiten trabajar bien consigo mismos y con otros estudiantes en su entorno de desarrollo (Gallego, 2000).

La dimensión de crecimiento personal forma las metas que se establecen hacia un punto de apoyo positivo en el desarrollo académico. Un estudiante equilibrado es aquel que

se desarrolla a nivel personal y puede integrar sus habilidades hacia la meta final a través de una secuencia prescrita (Perinat, 2003). Cuando crece académicamente, el estudiante adquiere la capacidad de resolver problemas en situaciones de aprendizaje complejas en su realidad personal y social y crear una estructura completa (Colmenares y Delgado, 2008).

La dimensión propósito en la vida, expresa las metas que se plantea el estudiante y debe esforzarse por alcanzarlas. En resumen, se puede afirmar que para el logro de las metas es fundamental el proyecto de vida del estudiante, que asegure los resultados del aprendizaje al final del semestre, ciclo escolar o formación académica.

Lo expuesto, se confirma en este estudio para las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida, debido a que el 40% de los estudiantes de nuevo ingreso de ambas licenciaturas presentan un bienestar psicológico bajo, lo cual explica que cuatro de cada diez estudiantes tienen un nivel bajo, lo que significa que los estudiantes se están adaptando a un nuevo entorno educativo y en algunos casos es estresante, estos resultados pueden verse afectados por su origen, ya que el 45% de los estudiantes provienen de comunidades rurales con bastantes áreas de oportunidad por mejorar; esto concuerda con Colmenares y Delgado, al señalar que los estudiantes se van adaptando poco a poco a este nuevo contexto universitario y crecen académicamente en su rendimiento académico conforme avanzan sus estudios universitarios.

Lo expuesto, es confirmado por Dwyer y Cummings (2001) al señalar que los estudiantes universitarios día a día se ven sometidos a numerosas situaciones estresantes, así como a dificultades que deben enfrentar de manera eficaz y lograr el éxito académico, lo anterior, los conduce a disminuir el malestar y desarrollar actitudes positivas hacia el aprendizaje. Asimismo, González *et al.* (2012) mencionan que los estudiantes pueden mejorar notablemente su rendimiento académico, y que las situaciones estresantes en los ambientes escolares pueden amenazar la perseverancia y las oportunidades de autodesarrollo de sus metas personales. Pero que estas, son superadas gradualmente conforme avanzan en su formación académica englobando la meta y el significado en su vida.

Cabe resaltar, que de forma general existe una correlación significativa ($P \leq 0.05$) entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico, esto quiere decir, que los estudiantes de nuevo ingreso presentan en promedio en sus seis dimensiones un bienestar psicológico con niveles de moderado a alto de 65.8%, ello impacta positivamente en su rendimiento académico, como lo muestran los resultados.

Esto es confirmado, por Brigham *et al.*, 2018; Carranza *et al.*, 2017; Matalinares *et al.*, 2016; Acosta *et al.*, 2015; García-Alandete, 2014; Bois, 2013; Veliz-Burgos y Apodaca, 2012; Colmenares y Delgado, 2008; Casullo, 2002; Arancibia *et al.*, 1990, entre otros; al señalar que cuando existe un bienestar psicológico de nivel moderado a alto en los estudiantes de cualquier semestre de Licenciatura impacta directamente en sus calificaciones, rendimiento o éxito académico.

En el contexto educativo, los estudiantes universitarios fijan lo que quieren lograr en la vida, esto es importante para el resultado de metas, académicas y metas planteadas.

Conclusiones

Con base en la información recopilada y automatizada in situ, se extraen las siguientes conclusiones.

Un poco más de un tercio de la población estudiantil, de primer año de las licenciaturas de Administración y Psicología tienen un bienestar psicológico bajo en promedio.

Es preciso perfeccionar los hallazgos de este comportamiento mediante cursos-taller, en especial en las dimensiones de propósito en la vida y crecimiento personal, ya que presentan nivel bajo en una relación de cuatro de cada 10 estudiantes.

Se encontraron correlaciones significativas ($P \leq 0,05$) entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía y dominio del entorno, ello, nos indica que la hipótesis alternante se acepta parcialmente.

Se consiguió una correlación no significativa ($P \leq 0,05$) entre el bienestar psicológico en las dimensiones de crecimiento personal, propósito para la vida y el rendimiento académico.

Finalmente, existe de forma general una correlación significativa ($P \leq 0,05$) entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de nuevo ingreso de las licenciaturas en Administración y Psicología, lo cual, nos indica que a mayor bienestar psicológico mejor rendimiento académico.

Es necesario, difundir los resultados con los docentes que les imparten cátedra para que implementen estrategias académicas y emotivas, que mejoren su actuar en el aula, y, por ende, en su rendimiento académico e indicadores como reprobación, rezago y deserción académica.

Futuras líneas de investigación

Se recomienda profundizar en investigaciones sobre el bienestar psicológico y diversas variables que impactan en el rendimiento académico entre las que destacan estatus social y económico (rural y urbano) de los estudiantes, tipo de bachillerato de egreso (técnico, general, agropecuario, universitario), preparatorias públicas o privadas, tipo de familia (funcional o disfuncional), nivel escolar de los padres.

Estos estudios se pueden complementar con investigaciones longitudinales donde se evalué el progreso del bienestar psicológico y académico, una vez implementadas estrategias y técnicas de mejora continua durante su formación académica.

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. <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. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.54>
- Álvarez, A. M. (2007). *Textos Sociolingüísticos*. Colección Textos Universitarios. Primera edición. Publicaciones Vicerrectorado Académico.
- Álvarez, R. (2001). *Temas de medicina general integral*. Cap. 2. Editorial de Ciencias Médicas.
- American Psychological Association (1998). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association*. El Manual Moderno.
- Arancibia, V., Malters, S. y Álvarez M. (1990). *Test de autoconcepto académico*. Editorial Universidad Católica de Chile.
- Araujo, V. y Savignon, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana Educación Superior*, 2, 178-188. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf>.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Revista Terapia Psicológica*, 28 (1), 119-125. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082010000100011>

- Barrantes, B. K. y Ureña, B. P. (2015). Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Internacional de Psicología y Educación*. 17 (1), 101-123. <http://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Revista Psicothema*, 17, 580-587. <https://www.psicothema.com/pdf/3149.pdf>
- Bois, F. (2013). Una propuesta hípica. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/politica/opinion/editorial-propuesta-hipica-noticia-1668333>
- Brigham, T., Barden, C., Dopp, A. L., Hengerer, A., Kaplan, J., Malone, B. Martin, C., McHugh, M. y Nora, L. M. (2018). A Journey to Construct an All-Encompassing Conceptual Model of Factors Affecting Clinician Well-Being and Resilience. NAM Perspectives. *Discussion Paper, National Academy of Medicine*, Washington, DC. <https://doi.org/10.31478/201801b>
- Carranza, E. 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 de las Ciencias Sociales* 13(2). 133-146. <http://scielo.iics.una.py/pdf/riics/v13n2/2226-4000-riics-13-02-00133.pdf>
- Castillo, M. (2018). Relación entre el clima social laboral, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de tratamiento del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho. [Tesis de grado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/9783>
- Castillo, M. (2018). Relación entre el clima social laboral, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de tratamiento del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/9783>.
- Castro, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre bienestar psicológico. En Casullo (Ed.). Cuadernos de evaluación psicológica. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Paidós. <https://idoc.pub/documents/idocpub-d49o5dodjo49>
- Castro, S. A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Paidós.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Chang, M. L. y Davis, H. (2009). Understanding the Role of Teacher Appraisals in Shaping the Dynamics of Their Relationships with Students: Deconstructing Teachers' Judgments of Disruptive Behavior/Students. In: Schutz, P. A. & Zembylas, M. (Eds.).

- Advances in Teacher Emotions Research: *The Impact on Teachers Lives* (95-127). Springer.
- 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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2737310>
- Cruz, X. M. M., Martínez, D. L., Lorenzo, R. A. y Fernández, V. D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Revista de Estudios de Psicología*. 15(2), 69-93. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2020.v46n2/e1748/>
- Csikssentmihallyi, M. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Declee de Brouwer.
- 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. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- 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. *Revista Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Díaz, G. y Sánchez, M. (2002). El Bienestar Subjetivo. Actualidad y Perspectiva. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011&lng=es&tlng=es
- Diener, E. (1994). El Bienestar Subjetivo. *Revista Intervención Psicosocial*, 3 (1), 67-113. <https://www.studocu.com/es-mx/document/aliat-universidades/psicologia-positiva/diener-1994-bienestar-subjetivo/10270262>
- Dwyer, A.L. y Cummings, A.L. (2001). Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling*, 35, 208-220. <https://psycnet.apa.org/record/2001-07949-002>
- Esteban, R. F. C.; Hernández, R. M. y Quispe, J. A. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación En Ciencias Sociales*. 13 (2), 133-146, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42 (1). <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140>

- Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140>.
- Flores O, D. (2013). Resiliencia nómica, mejor ambiente educativo familiar, escolar y comunitario. *Instituto Internacional de Investigación para el desarrollo, IIID*. http://iiid-la.org/uploads/3/0/5/0/3050904/laresiliencia_mejor_ambiente_educativo.pdf
- Flores, P. E., Muñoz, R. y Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la felicidad y su relación con el bienestar subjetivo: un estudio mediante redes semánticas naturales. *Liberabit*, 24(1), 115-130. <https://www.redalyc.org/journal/686/68656777008/html/>.
- Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J. C., y Valle, A. (2017). Estructura factorial de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2016.10.001>
- Gallego, D. (2000). *Diagnosticar los Estilos de Aprendizaje*. Conferencia del I Congreso Internacional de Estilos de Aprendizaje. UNED. Madrid 5-7 de julio 2000.
- García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Revista Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2013.0001.00004>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es.
- García-Viniegras, V. C. R. y González, B. I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es
- González C., R., Valle A., A., Freire R., C. y Ferradás C., M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243030189004>
- González, U. (2002). El concepto de calidad de vida y la evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 28 (2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662002000200006&lng=es&tlng=es

- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books.
- Maslow, A. (1975). *Motivación y Personalidad*. 2da Edición. Sagitario.
- Maslow, A. (1979). *El hombre autorrealizado*. 3ra Edición. Cairos.
- 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. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143. <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>
- Meléndez, J., Agustí, A., Delhom, I., Reyes, M. y Satorres, E. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. *Summa Psicológica UST*, 15(1):18-24. <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/335/354>
- Mingote, C. (2013). El bienestar- Malestar de los jóvenes. Ediciones Díaz de Santos.
- 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. <http://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/relatec/article/view/215>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T. y Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychological factors in university students. *International of Journal Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1-20. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubilllos, S., González, J. L. y Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé*, 24(2), 1-18. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- Öosterwegel, A. y Oppenheimer, L. (2002). Jumping to awareness of conflict between self-representation and its relation to psychological well-being. *International Journal of Behavioral Development*, 26(6), 548-556. <https://doi.org/10.1080/01650250143000>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (08 de mayo de 2024a). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1987). *Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico*. Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana. Facultad Miguel Enríquez.

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004b). *Promoción de la Salud Mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica*. Organización Mundial de la Salud, Ginebra.
- https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Pablo Díaz, J., Bar, R. A., Ortiz, C. M. (2015). La lectura crítica y su relación con la formación disciplinar. *Revista de la Educación Superior*. Vol. XLIV (4). No. 176. pp 139-158.
- Parra, A. H., Tobón, S. y López. L. J. (2015). Docencia socioformativa y desempeño académico en la educación superior. *Revista Paradigma*, 36(1), 42-55.
- [Docenciasocioformativa2015.pdf](#)
- Pereyra, M. (2012). *Relaciones humanas positivas: el arte de llevarse bien con los demás*. Gema.
- Perinat, A. (2003). *Los adolescentes de la "era global"*. En A. Perinat. Los adolescentes de la "era global". Comienzos del siglo XXI. UOC.
- Rosa, R. Y., Negrón, C. N., Maldonado, P. Y., Quiñones B. A. y Toledo, O. N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y el nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamérica*, 33 (1).
- <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79933768003>
- Rossi, J.L., Jiménez, J.P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C. y Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-588. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic well-Being. *Annual Reviews Psychologist*, 52, 141-166.
- <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*. Año 14 (49), 265-275.
- Ryff, C. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. In A.S. Waterman (Ed.) *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (77-98). Washington, DC: *American Psychological Association*. <http://aging.wisc.edu/pdfs/3226.pdf>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28 *University of*

Wisconsin-Madison, USA. [doi:10.1159/000353263](https://doi.org/10.1159/000353263).
<http://aging.wisc.edu/pdfs/3337.pdf>

- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions. In Psychological Science*, 4(4), 99-104. [doi:10.1111/1467-8721.ep10772395](https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395)
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69, 719-727. [doi: 10.1037//0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719)
- Saldaña-Orozco, C., Polo-Vargas, J. D., Gutiérrez-Carvajal, O. I. y Madrigal-Torres, B. E. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales en Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(1), 25-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403>
- Saura, P. (1995). *La Educación del autoconcepto*. Servicio de Publicaciones.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Biblos.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54 (8), 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Florecer. La nueva psicología y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Seligman, M. E. P. (2019). Psicología positiva: una historia personal. *Revista anual de psicología clínica*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An Introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14. [doi: 10.1037//0003-066x.55.1.5](https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5)
- Simonton, D. K. y Baumeister, R. (2005). Positive psychology at the Summit. *Review of General Psychology*, 9 (2), 99-102, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1037/1089-2680.9.2.99>
- Suriá, R. y Ortigosa, J. M. (2018). Auto eficiencia en personas con lesión medular: análisis diferencial en dimensiones de bienestar psicológico. *Anuario de Psicología*, 48(1), 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.anpsi>
- Tapia, V.A. (2012). *Psicología Positiva, definición, los pilares de la felicidad, beneficios de las emociones positivas, las personas sanas*. Trillas.
- Tsouros, A. D., Dowding, G., Thompson, J. y Dooris, M. (1998). Health promoting universities: concept, experience and framework for action. *Target 14 World Health Organization. Regional Office for Europe*. <https://iris.who.int/handle/10665/108095>

- Vázquez, C. (2009). *La ciencia del bienestar psicológico*. En Vázquez, C. y Hervás, G. La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva. Alianza.
- Vázquez, V. C.; Hervás, T. G.; Rahona, J. J. y Gómez, G. D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de La Salud*, 5 (1), 15-28. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328166>
- Vázquez-Colunga, J. C., Pando-Moreno, M., Colunga-Rodríguez, C., Preciado-Serrano, M. L., Orozco-Solís, M. G., Ángel-González, M. y Vázquez-Juárez, C. (2017). Salud mental positiva ocupacional: propuesta de un modelo teórico para el abordaje positivo de la salud mental en el trabajo. *Saúde Soc*, 26(2), 584-595. <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/bj6jy6BcFRKBKPzpg6vdT6D/?lang=es&format=pdf>
- Veliz-Burgos, A. y Apodaca, U. P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(2), 131-150. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2012.0002.00002>
- Vera, P. E. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Revista Universitas Psicológica*, 2(1), 21-26. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64720104>
- Vera-Villarroel, P. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas psychologica*, 2 (1), 21-26.
- Webster-Stratton, C.; Reid, J. y Hammond, M. (2001). Preventing conduct problems, promoting social competence: a parent and teacher training partnership in head start. *Journal of clinical child psychology*, 30 (3), 283-302. <https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3003>

Rol de Contribución	Autor (es)
Conceptualización	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Metodología	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Software	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Validación	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Análisis Formal	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Investigación	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Recursos	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Curación de datos	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Escritura - Preparación del borrador original	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Escritura - Revisión y edición	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Visualización	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Supervisión	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Administración de Proyectos	Juan Luis Casiano Carranza. Principal

	Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya
Adquisición de fondos	Juan Luis Casiano Carranza. Principal Daniel Cardoso Jiménez. Que Apoya Josué Ociel Márquez Gómez. Que Apoya