



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

Facultad de Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Bienestar psicológico en estudiantes universitarios en América del Sur.**

Trabajo de Integración Curricular  
previo a la obtención del título de  
Licenciada en Psicología Clínica

AUTOR:

Angela Edith Sánchez Asanza

DIRECTORA:

Psic. Mayra Daniela Medina Ayala Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2023

## Certificado de director de Trabajo de Integración Curricular

Loja, 20 de septiembre de 2023

Psicóloga Clínica

Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala. Mg. Sc.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

CERTIFICO:

Haber revisado, dirigido y orientado con pertinencia todo el proceso de la elaboración del Trabajo de Titulación: "**Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios en América del Sur**" de autoría de la estudiante Angela Edith Sánchez Asanza con CI 1150618815; previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Clínica; el mismo cumple con las disposiciones institucionales metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho Trabajo de Titulación se encuentra culminado y aprobado, por lo que autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Atentamente,



Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala. Mg. Sc.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **Autoría**

Yo, **ANGELA EDITH SÁNCHEZ ASANZA**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

**Firma:**



---

**Autora:** Angela Édith Sánchez Asanza

**Cédula de Identidad:** 1150618815

**Fecha:** 06 de octubre de 2023

**Correo Electrónico:** [angela.e.sanchez@unl.edu.ec](mailto:angela.e.sanchez@unl.edu.ec)

**Teléfono o Celular:** 0994911516

**Carta de Autorización por parte de la autor/a, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular**

Yo, **Angela Edith Sánchez Asanza** declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominada **Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de América del sur** como requisito para optar el título de **Licenciada de Psicología Clínica** autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los seis días de octubre del dos mil veintitrés.

Firma: \_\_\_\_\_



**Autora:** Angela Edith Sánchez Asanza

**Cédula:** 1150618815

**Dirección:** Barrio Las Peñas, Av. Maximiliano Rodríguez y Manuel Espinoza

**Correo electrónico:** angela.e.sanchez@unl.edu.ec

**Celular:** 0994911516

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Directora del Trabajo de Integración Curricular:** Psic. Mayra Daniela Medina Ayala  
Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

Un nuevo comienzo, la realización de mi sueño, de una meta; con todo mi cariño, dedico el presente Trabajo de Integración Curricular primeramente a Dios por darme la oportunidad de aprender de las experiencias durante el camino de la vida; a mis padres que siempre con su amor y paciencia supieron darme la mejor educación y el apoyo en momentos donde quería desistir. Y a mis hermanas, y a las docentes de la carrera por darme el amor y paciencia incondicional para culminar este Trabajo de Integración Curricular. Por ello y muchas cosas más, les dedico mis éxitos.

*Angela Edith Sánchez Asanza*

## **Agradecimiento**

Expreso mi más sincero agradecimiento a las personas que constituyen y mantienen mi salud y bienestar psicológico, quienes con su gran amor me dieron las fortalezas para continuar con mi proceso de formación y desarrollo personal, lo que como claro exponente constituye este Trabajo de Integración Curricular.

Le agradezco a la Universidad Nacional de Loja por acogerme en sus aulas y darme la oportunidad de ejercer en esta maravillosa carrera que estudia la mente y el comportamiento humano dentro de la sociedad a través de experiencias y grandes conocimientos.

A mi directora de Trabajo de Integración Curricular Psi. Cli. Mayra Medina y docente de titulación Psi. Cli. Karina Flores por acompañarme en este gran proceso, brindarme todo su apoyo, comprensión, tiempo y dedicación pues, su gran cariño ha tejido un cálido y robusto puente que, no solo ha hecho más llevadero esta aventura, sino que, han sentado las bases de conocimiento para dar todo lo mejor de mí, y así, culminar esta gran etapa de mi vida.

Finalmente, agradezco a aquellos autores que con su formación académica brindaron estudios científicos enfocados en la salud mental universitaria, de forma que, permitieron establecer la información necesaria para enriquecer y dar paso al desarrollo de este Trabajo de Integración Curricular.

*Angela Edith Sánchez Asanza*

## Índice de preliminares

Portada .....	i
Certificado de director de Trabajo de Integración Curricular.....	ii
Autoría .....	iii
Carta de Autorización por parte de la autor/a, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular .....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de preliminares.....	vii
Índice de contenidos .....	vii
Índice de tablas .....	ix
Índice de figuras.....	x
Índice de anexos.....	xi

## Índice de contenidos

1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
2.1. Abstract .....	3
3. Introducción .....	4
4. Marco Teórico.....	6
4.1. Capítulo 1: Bienestar Psicológico .....	6
4.1.1. Definición .....	6
4.1.2. Dimensiones .....	9
4.1.3. Modelos Teóricos de Bienestar Psicológico.....	19
4.1.4. Factores positivos del Bienestar Psicológico.....	20

4.1.5. Factores negativos del Bienestar Psicológico.....	21
4.1.6. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios .....	21
4.1.7. Factores psicosociales de bienestar psicológico en estudiantes universitario .....	23
4.1.8. Evaluación de bienestar psicológico.....	28
4.1.9. Estrategias de intervención de bienestar psicológico .....	30
5. Metodología .....	34
5.1. Área de estudio.....	34
5.2. Enfoque y Diseño de la Investigación.....	35
5.3. Tipo de Investigación.....	35
5.4. Unidad de estudio.....	35
5.4.1. Población y Muestra.....	35
5.4.2. Criterios de Selección.....	36
5.5. Técnicas de estudio e Instrumentos empleados .....	36
5.5.1. Técnicas, Métodos e Instrumentos .....	36
5.6. Procesamiento y análisis de datos .....	37
6. Resultados .....	40
7. Discusión.....	50
8. Conclusiones.....	55
9. Recomendaciones .....	56
10. Bibliografía .....	57
11. Anexos .....	69

## Índice de tablas

Tabla 1. Evidencia científica de las dimensiones de Bienestar Psicológico y Factores de riesgo y protectores en estudiantes universitarios. ....	80
Tabla 2. Dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios según el país. ....	85
Tabla 3. Frecuencia de las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios según el sexo .....	86
Tabla 4. Factores psicosociales en estudiantes universitarios. ....	87
Tabla 5. Frecuencia de los factores psicosociales de riesgo y protección. ....	89

## Índice de figuras

Figura 1. Representación gráfica de la elección de países de América del Sur. ....	90
--	----

## Índice de anexos

Anexo 1. Oficio de estructura y coherencia del proyecto del Trabajo de Integración Curricular	
69	
Anexo 2. Oficio de designación de director de Trabajo de Integración Curricular .....	70
Anexo 3. Diagrama de Flujo .....	71
Anexo 4. Matriz de organización de contenidos según primer objetivo .....	73
Anexo 5. Matriz de organización de contenidos según segundo objetivo específico .....	77
Anexo 6. Certificación del Abstract.....	79

## **1. Título**

Bienestar psicológico en estudiantes universitarios en América del Sur.

## 2. Resumen

El bienestar psicológico en el ser humano, conocido como eudaimon, genera la felicidad, lo que, a manera física y mental, nos permite vivir con satisfacción y un alto estándar de vida originado por el crecimiento y desarrollo personal, resultando en un funcionamiento positivo óptimo. Durante la etapa universitaria, se encuentran involucrados varios factores psicosociales que pueden actuar de forma directa o indirecta en la promoción o deterioro de la salud mental, ocasionando un impacto en el área académica. Por ello, esta investigación pretende determinar las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de América del Sur, además de dar a conocer aquellos factores psicosociales involucrados en dicho bienestar. Con este propósito, se empleó un enfoque metodológico no experimental cuantitativo, descriptivo, de diseño transversal, retrospectivo y documental basado en la revisión bibliográfica. La investigación tuvo una población de 254 documentos de diversas bases de datos que reflejan la producción científica en América del sur. Mediante muestreo intencional y criterios de selección a través de la técnica del diagrama de flujo “PRISMA 2020”, se identificaron 17 artículos esenciales. Los resultados determinaron que la autonomía, el crecimiento personal y el dominio del entorno fueron las dimensiones de bienestar psicológico que tuvieron mayor prevalencia. Adicionalmente, los factores psicosociales de riesgo que amenazan a este grupo estudiantil fueron la ansiedad, depresión, consumo de sustancias, aislamiento, disfuncionalidad familiar y desmotivación académica, sin embargo, los de protección son formar parte de una religión, funcionalidad familiar, actividad física y alimentación saludable. Para concluir, los hallazgos indicaron una gran importancia desde el punto de vista científico, ya que la generación de información dentro del área geográfica no solo nos brindó comprensión sobre las dimensiones que constituyen el bienestar, sino también sobre los factores que representan riesgos y salvaguardias en el proceso de formación universitaria.

**Palabras claves:** Salud mental, funcionamiento psicológico, eudaimon, adulto joven, formación de pregrado.

## 2.1. Abstract

Psychological well-being in humans, known as eudaimon, generates happiness, which, physically and mentally, allows to live with satisfaction and a high standard of living caused by growth and personal development, resulting in optimal positive functioning. During the university stage, several psychosocial factors are involved that can act directly or indirectly in the promotion or deterioration of mental health, causing an impact in the academic area. Therefore, this research aims to determine the dimensions of psychological well-being in university students in South America, in addition to making known those psychosocial factors involved in such well-being. For this purpose, a quantitative, descriptive, cross-sectional design, retrospective, documentary and non-experimental methodological approach was used based on the bibliographic review. The research had a population of 254 documents from various databases that reflect scientific production in South America. Through intentional sampling and selection criteria through the “PRISMA 2020” flowchart technique, 17 essential articles were identified. The results determined that autonomy, personal growth and mastery of the environment were the dimensions of psychological well-being that had the greatest prevalence. Additionally, the psychosocial risk factors that threaten this student group were anxiety, depression, substance use, isolation, family dysfunction and academic demotivation, however, those of protection are being part of a religion, family functionality, physical activity and healthy eating. To conclude, the findings indicated great importance from a scientific point of view, since the generation of information within the geographical area not only gave us understanding about the dimensions that constitute well-being, but also about the factors that represent risks and safeguards in the university education process.

**Keywords:** Mental health, psychological functioning, eudaimon, young adult, undergraduate training.

### 3. Introducción

En la complejidad del mundo actual, donde las exigencias y desafíos son constantes, el bienestar psicológico emerge como una pieza fundamental para mantener una vida plena y equilibrada. A diferencia de la mera ausencia de trastornos mentales, el bienestar psicológico implica un estado de armonía emocional, mental y social que permite a las personas desarrollar su potencial, afrontar los desafíos y disfrutar de una existencia significativa (Cohen & Wills, 1985).

El bienestar psicológico es un aspecto esencial en la vida de cualquier individuo, pero adquiere una importancia aún mayor en el contexto estudiantil. Si bien conocemos, la obtención de grados académicos universitarios tiene un impacto que actúa como un escudo ante los trastornos de salud mental, el trascurso de estudio representa una etapa singular en la que los jóvenes experimentan una frecuencia considerable de problemas de salud psíquica. De hecho, este periodo coincide con el inicio de desarrollo de la mayoría de estas afecciones.

En un cuerpo creciente de investigaciones, se atestigua sobre la carga de estrés que se ve sometido este grupo en particular, en donde participan factores de carácter cultural, social y personal que bien pueden contribuir de manera negativa en el desenvolviendo académico. Para Rodríguez y Berrio (2012) el equilibrio de bienestar psicológico no reside en el peso individual de cada dimensión, sino en la visión holística que tenemos sobre ello, cuando esta perspectiva falla, pueden surgir problemas psicológicos que distorsionan la concepción de salud y la alejan de su auténtico significado.

En 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que la tasa de mortalidad en los jóvenes de América Latina había experimentado un aumento preocupante, y una de las principales causas fue el suicidio, representando aproximadamente el 30%. Además, se destacó que los trastornos mentales contribuyeron significativamente a esta problemática siendo responsables del 16% de la carga mundial y, estima su amento en los siguientes años. De esta manera, la necesidad de la preservación de la salud recae en los porcentajes alarmantes previstos.

Por ello, el presente Trabajo de Integración Curricular se adscribe, precisamente, a esta concepción eudaimonista del bienestar y su presencia en la vida de los estudiantes universitarios precisamente con el valor de resaltar la salud mental en el desarrollo académico a través de factores psicosociales que bien pueden proteger y cultivar la salud, como también pueden generar malestar.

Y así, pueda proporcionar información de utilidad para incentivar la creación de planes estratégicos en beneficio a este grupo de aprendices.

Aunque palabras como bienestar, satisfacción o felicidad son comunes en nuestro léxico cotidiano, su definición precisa, incluso en contextos científicos, muestra claras deficiencias en términos de precisión y ambigüedad. En el desarrollo de esta investigación se estructura en torno a un capítulo de carácter teórico, en donde, observaremos el análisis de las diferencias conceptuales de este constructo, poniendo énfasis en las dimensiones que se desglosan en el entorno académico universitario en base a la estructura multifacética propuesta por Ryff (1989), además de modelos teóricos que consolidan su definición y los factores negativos y positivos que se le atribuyen.

De acuerdo a la presentación de bienestar psicológico junto al desarrollo de sus seis dimensiones en consecuencia a la vida universitaria. Nuestro Trabajo de Integración Curricular puso en marcha la perspectiva general del planteamiento metodológico efectuado, en donde, se definió el diseño y tipo de investigación que se caracterizó por la delimitación de la población en cuanto a los criterios de selección. Se determinó el contexto geográfico, el procesamiento estructurado para la recolección de datos y, finalmente, el procedimiento llevado a cabo para el análisis de los datos recopilados.

Posteriormente, se describen los resultados y su interpretación a través de una tabla de contenidos. En primer lugar, se exhibieron los artículos que fueron seleccionados para esta investigación en una distribución por el año, autor, metodología usada y resultados encontrados. Seguidamente, la segunda tabla nos muestra las dimensiones de bienestar psicológico en categorías según el sexo, el año y el país de procedencia. La tercera tabla nos explica de manera detallada las dimensiones que se encontraron prevalentes en consecuencia a el género, y, por último, se presentó los factores psicosociales de riesgo y de protección manifiestos en la documentación según una clasificación en aspectos interpersonales, sociales y académicos.

Para concluir, a partir de la interpretación de los resultados, se realizó la discusión de los hallazgos obtenidos con las aportaciones de distintos autores de investigaciones similares dentro del contexto geográfico y periodo de tiempo. Consecuentemente, nos lleva a concluir reportando las limitaciones que tuvieron lugar durante el desarrollo de este Trabajo de Integración Curricular, y recomendar a futuros investigadores sobre la temática que expone el presente.

## 4. Marco Teórico

### 4.1. Capítulo 1: Bienestar Psicológico

#### 4.1.1. Definición

En la última década, el bienestar psicológico ha tenido acogida por diversos estudios que han permitido una visión más amplia y profunda de esta perspectiva (McMahon, 2006). En un intento por comprender este interés, se ha desarrollado conceptos y medidas que contribuyan acotar mayor información.

La psicología ha abordado el concepto de bienestar desde dos perspectivas filosóficas: bienestar hedónico, relacionado con la felicidad y, bienestar eudaimónico, referente al fomento del desarrollo personal. Keyes et al. (2002) añadieron su clasificación posteriormente, definiendo el bienestar subjetivo como el representante de la tradición hedónica y, el bienestar psicológico referente a la tradición eudaimónica. Conceptos con aspectos similares y diferentes al mismo tiempo.

La perspectiva hedónica manifiesta la búsqueda de la mayor cantidad de placer y felicidad dentro de lo que cabe el disfrute y la cabalidad. Propone un bienestar subjetivo orientado en la maximización de las experiencias y emociones positivas y la satisfacción vital percibida de manera integral, tomando en cuenta componentes cognitivos (Lucas et al., 1996).

A pesar del auge y uso de esta concepción de bienestar, surge una perspectiva complementaria denominada eudaimónica, actualmente conocida como bienestar psicológico. En las obras de Aristóteles, la *Ética Nicomáquea*, destaca el vivir de los hombres de acuerdo a su eudaimon, es decir, ideal de perfección con respecto a su virtud, lo que aspira o lo que brinda sentido a su vida. La búsqueda del eudaimon y su práctica, supondrían el desarrollo de las potencialidades humanas alcanzando un estado de felicidad, un estado deseable juzgado a través de un sistema de valores, actualmente (Diener, 1994).

El concepto de bienestar psicológico tuvo una contribución por parte de varios autores que acotaron a su definición. El desempeño, la capacidad, la experiencia y los logros alcanzados durante el curso de la vida, permiten la redefinición del ser humano, suponiendo un equilibrio a

nivel biológico y psicológico, por cual, hace énfasis en la autorrealización como la clave para obtener la felicidad (Bühler, 1935).

Maslow concibe este concepto con una visión de autorrealización y autoaceptación de sí mismo, en el que el desarrollo del máximo potencial humano toma protagonismo, por lo cual, se entiende que “el hombre solo está sano cuando se autorrealiza creativamente” (Maslow, 1968).

En una revisión más amplia y maleable, fue determinado como una serie de actividades de la vida cotidiana y una relativa vinculación con los sentimientos de las personas, dichos sentimientos se dividirían en afectos positivos, que se extienden más allá de la ausencia de insatisfacción o enfermedad y, en afectos negativos como la infelicidad o insatisfacción. Los afectos positivos identificados también como salud mental positiva, incluyen características como la autoconcepción positiva, crecimiento y aprendizaje de experiencias, realismo de las limitaciones y reconocimiento en actividades de valor personal (Bradburn, 1969).

Luego, la realización de actividades que tienden a tener un significado profundo en las personas, brinda un compromiso en el que se pone en manifiesto sentimientos de autenticidad y vida plena (Waterman, 1993).

Posteriormente, la propuesta en la determinación del desarrollo del potencial humano, se convierte en el resultado de una vida plena y satisfactoria (Ryff y Keyes, 1995), por lo cual, se destaca el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como un funcionamiento positivo del individuo, sin embargo, ninguna de la teorías mencionadas fue aceptada formalmente debido a la escases de fiabilidad y validez con respecto a la medición empírica de este concepto.

De esta manera, Ryff propuso un modelo multidimensional de bienestar psicológico, capaz de medir al ser humano desde una visión integral a través de seis dimensiones que permiten hacer una evaluación del funcionamiento positivo-negativo del bienestar psicológico (Ryff, 1989, 1995). Esta evaluación considera la etapa de desarrollo en la que se encuentra la persona, haciendo una valoración de los retos particulares alcanzados y los aspectos que carece o presenta disfuncionalidad (Ryff y Singer, 1998). Dichas dimensiones están conformadas por:

Autoaceptación; referente a la actitud positiva hacia uno mismo y aceptación de aspectos positivos y negativos, la cual, desde una perspectiva de funcionamiento global y de relación, contribuye dentro de las relaciones positivas con otras personas, la capacidad de desarrollar esta

dimensión en un indicador de bienestar (Allardt, 1993). La autonomía; independencia que sostiene una persona de acuerdo a su propia determinación, proporcionándole la capacidad de resistir la presión social y la regulación del comportamiento, lo que favorece en la elección de un entorno enriquecedor y satisfactorio, de esta manera, contribuyendo nuevamente a la sensación de control del comportamiento, haciendo referencia a la cuarta dimensión, el dominio del entorno. El crecimiento personal; la sensación del máximo desempeño de la vida en la persona, articula la apertura a nuevas experiencias, fomentando un funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002), que, a su vez, da lugar a la presencia de objetivos claros y la definición de metas, que permiten a la persona la sensación de tener un propósito en la vida. De esta manera, Ryff (1989) da a entender el concepto de bienestar psicológico como la interacción que existe entre aspectos sociales y psicológicos, donde tal interacción influye relativamente al otro.

Dentro de las últimas propuestas teóricas enfocadas en el bienestar eudaimónico, pone en evidencia un especial interés en el estudio del desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como una autodeterminación e indicador principal del funcionamiento positivo del ser humano. Sin embargo, la definición de este constructo destaca la importancia de los valores del individuo, lo que brinda sentimientos de satisfacción y autenticidad, aclarando que las experiencias placenteras no son el objetivo de la felicidad, sino el propósito de alcanzar las metas deseadas y la superación de ellas, conjuntamente contribuyendo a la superación de retos vitales y desarrollo personal (Freire, 2014; Ryan y Deci, 2000).

Desde este punto de vista, se entiende al bienestar psicológico como el resultado de la formación del individuo de manera integral, respondiendo armoniosamente a las situaciones y circunstancias de la vida, sin que el nivel económico sea un factor determinante o garantizador de bienestar personal y psicosocial, sino, el desarrollo de las fortalezas individuales, habilidades personales e interpersonales y experiencias, que permitan generar un sentido de vida y propósito (Sena y Meléndez, 2006).

Si bien enriquecer las necesidades psicológicas básicas propuestas por Ryff (1989) y posteriormente, la presentación de la teoría de la autodeterminación propuesta por Ryan y Deci (2000) fomenta el funcionamiento psicológico óptimo del ser humano, fomenta bienestar en general, independientemente de cuál sea su perspectiva, de esta manera, ambas tradiciones de bienestar pueden considerarse diferentes “vías hacia la felicidad” (Peterson y Seligman, 2006).

#### **4.1.2. Dimensiones**

A pesar de la polémica que rodea entorno al cuestionario de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) debido a su concepción sobre el bienestar psicológico desde un punto de vista comparativo, en el cual, el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal se encuentra paralelo a una visión de éxito de las sociedades individualistas modernas, es decir, se encuentra influenciado desde una perspectiva cultural (Rodríguez Carvajal et al., 2010). Su mayor fiabilidad y validez que brinda la estructura del cuestionario (Freire, 2014), será de uso en la medida del constructo de bienestar psicológico en la presente investigación.

Ryff (1989) propuso un modelo multidimensional e integrado, en el cual, se articularon seis dimensiones teóricas:

**Autoaceptación.** Al hablar de este constructo llegamos al pensamiento, en su mayor parte, como una valoración exclusivamente de lo positivo y de nuestras capacidades, que, en muchas ocasiones, de manera distorsionada, llega a interferir ideas de comparación con otros individuos lo que puede desencadenar en el desarrollo de creencias irracionales, conceptos exagerados y desadaptativos, que, en otros términos, llevaría a un trato hostil hacia la realidad del individuo.

Covington (1992) considera que el término de autoaceptación se encuentra ligado al ser humano como un estrato de salud mental, traduciendo esa necesidad como una búsqueda universal. En efecto, ante la constante autovaloración, el ser humano busca la autoaceptación positiva como una forma de bienestar. Al valorarnos de manera positiva nos hace sentir bien, lo cual, nos permite disfrutar de salud mental.

Desde una perspectiva de desarrollo, hace referencia a una actitud saludable hacia uno mismo y aceptación de aspectos positivos y negativos, es decir, se acepta así mismo de manera integral, viviendo de forma consiente sobre sus virtudes, limitaciones y defectos sin autocríticas y juicios desvalorativos, lo que se convierte en una característica fundamental de funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002) .

Una aproximación al estudio de la autoaceptación formalmente aceptado, fueron las aportaciones de Ellis (1996), quien propuso la autoaceptación como una forma de admitir tal cual somos únicamente, aceptando plenamente las limitaciones y defectos personales como algo propio

de nuestro ser. Su importancia radica en la forma de autodefinirnos, ya que se entrelaza a un concepto de libertad el cual nos exime de auto calificaciones y etiquetas sociales.

De acuerdo a lo mencionado, se interpreta como una manera más saludable de relacionarnos consigo mismos, siendo amables y compasivos, aplicando una consciencia racional y adaptativa a unas expectativas congruentes con la realidad, lo que considerablemente lleva a la disminución de sentimientos de decepción, frustración y la autoexigencia innecesaria (Ellis y Joffe Ellis, 2019).

Por otra parte, al referirnos a un sentimiento de bienestar consigo mismo, lo relacionamos con una visión de nosotros en un estado de definición y aceptación (autoconcepto), que, en cierta forma, contribuye en gran medida a la formación de nuestra autoestima y autoimagen en base a una posterior valoración de nuestras capacidades (autoeficacia) (Ryff, 1989).

El autoconcepto se considera como un conjunto organizado de percepciones y creencias que el individuo tiene de sí mismo, lo que se constituye como un procesamiento de aspectos cognitivo-afectivos que determinan la captación de habilidades, motivaciones, estados emocionales y autoevaluaciones de nosotros mismos, en donde recae en el desarrollo de la autoestima, la autoimagen y la autoeficacia (Baron y Byrne, 2005).

En este sentido, la preservación de la autoaceptación influye en el bienestar psicológico como un aspecto positivo, ya que su deficiencia denota en el individuo una percepción errónea de sus capacidades lo que provoca que se magnifique la gravedad y complejidad de las situaciones problemáticas que debe afrontar, y por consiguiente, el desarrollo de ansiedad, estrés, depresión, pesimismo y una baja percepción de apoyo social (González et al., 2015; Pajares, 2002).

Dentro del ámbito académico, la autoaceptación, es una dimensión que se encuentra sujeta a un buen desempeño estudiantil y la motivación hacia el aprendizaje que son de vital importancia dentro de la exigencia del estudio universitario. De manera contraria, una baja autoestima se asocia al rechazo de los iguales, el fracaso y el abandono de las tareas que demandan de responsabilidad (González Arratia et al., 2003)

Por último, vale mencionar que una alta puntuación en este constructo supone una aceptación plena de sí mismo, incluyendo aspectos positivos y negativos en las experiencias vividas. Una relativa deficiencia, representa una baja aceptación, lo que indica una constante evaluación de sí mismo, repercutiendo en todas las áreas de desarrollo, especificando insatisfacción

con sus experiencias vitales, una evidente preocupación por autoeficacia, sentimientos de decepción y deseos de ser diferente a lo que es (Freire, 2014; Sena y Meléndez, 2006).

### **Relaciones Positivas con Otras Personas.**

El anhelo por afiliarnos socialmente es considerado como uno de los pilares más fundamentales para el bienestar mental. Al ser seres sociales, es inevitable no dedicar una buena parte de nuestro tiempo a interactuar con los demás, buscar su aceptación y desarrollar sentimientos de pertinencia dentro algún colectivo o comunidad, puesto que influye mutuamente en sus vidas de forma consciente, generando afectividad unos hacia otros.

Las relaciones sociales se describen como la capacidad que tiene el individuo para gestionar su propia vida y las circunstancias del entorno. Se entiende como el vínculo íntimo entre personas que genera satisfacción y confianza con otros individuos, lo que regularmente permite generar una existencia óptima (Ryff y Singer, 2000).

De acuerdo a lo mencionado, esta necesidad de afiliación parece desarrollarse bajo una base neurobiológica que es fundamental para conservar bienestar psicológico al igual que el alimento, el agua y el sueño que proporcionan salud física (Baumeister y Leary, 1995). En este sentido, Allardt (1996) nos menciona la existencia de tres necesidades básicas para la supervivencia del ser humano: tener, haciendo referencia a los recursos materiales esenciales para la vida; amar, el anhelo por relacionarse con demás y la construcción de una identidad social; y ser, el sentimiento de pertenencia en la comunidad.

Por otra parte, dentro este constructo el individuo progresivamente amplía sus contactos e interacciones personales hasta construir a lo que llamamos con el término de red social, que se asocia significativamente con el término de apoyo haciendo referencia a las funciones específicas de dichas redes, siendo nuestros vínculos sociales, la génesis de nuestros recursos de ayuda.

Gottlieb (1985) nos menciona que las relaciones sociales nos brindan recursos de ayuda, que se pueden distinguir en tres posibles fuentes como la comunidad en donde el individuo reside o se identifica y participa en su entorno; las redes sociales que dan lugar a la interacción directa o indirecta con un amplio número de personas; y las relaciones íntimas o interpersonales que suponen un estrato mayormente significativo para el sujeto, existen intercambios recíprocos y se comparte la responsabilidad del bienestar del otro.

De esta manera, al ser seres sociales, resulta primordial la interacción con otros individuos para poder generar lazos y estrechos sentimientos hacia otros dentro de la sociedad. La oportunidad que brinda la integración con los demás permite compartir experiencias y emociones mutuamente, dando lugar a relaciones cálidas y de gran afecto (Allardt, 1993).

La importancia de su conservación radica en el sentido de pertinencia y apoyo que genera dichas redes de apoyo, la participación y el grado de integración que se auto permite. Por lo que, da lugar al fortalecimiento de lazos saludables con la comunidad micro y macro social lo que evita situaciones de abandono, aislamiento, sentimientos de soledad y posteriores repercusiones en el estado mental del individuo (Hernandis, 2005).

Dentro del ámbito académico, el individuo empieza a construir una identidad social mediante el trabajo laboral o a lo largo del estudio de la carrera, buscando compartir logros e intereses motivacionales que se destaquen por ser beneficiosos para una buena adaptación social de manera que permita ser un factor de desarrollo académico óptimo y, a su vez, predecir el grado de persistencia estudiantil (Mallinckrodt, 1988).

Una puntuación alta supone relaciones sociales satisfechas, de gran vínculo afectivo, empático e íntimo. Mientras tanto, una puntuación baja, hace referencia a la falta de calidez, empatía y compromiso para mantener relaciones estables y duraderas, además de presentar un círculo social reducido (Sena y Meléndez, 2006).

**Autonomía.** La vida independiente surge como necesidad de cada individuo, desde que nacemos progresivamente hacia la infancia y la satisfacción propia de abastecer las necesidades fisiológicas, hasta la adultez, en donde paulatinamente se conduce la autonomía hacia el control del comportamiento e impulsos. El demostrarse independiente se define como la capacidad de autorregulación que generalmente se consolida durante la etapa de la vejez.

El abordaje de este concepto ha sido definido por varios autores. Un individuo autorrealizado ha de concebir la autonomía como una característica propia de él, lo que proporciona capacidad para resistir frente a la enculturación (Maslow, 1968). Por otro lado, Rogers (1961) nos menciona la autonomía como la valoración del accionar sin la necesidad y el gozo de la aprobación externa con el objetivo de avanzar en el desarrollo personal deseado. Jung (2001) nos presenta el concepto de la individuación haciendo referencia a la libertad que se adquiere a no someterse a las

creencias, normas o leyes que la sociedad nos brinda y establece. Finalmente, puede entenderse como una traducción de autodeterminación, haciendo referencia a la autorregulación de la conducta, autogobierno y la capacidad de sostener individualidad (Ryff y Keyes, 1995).

De acuerdo a las aportaciones mencionadas, denotan dos aspectos que caracterizan a la autonomía personal que proporcionan una mayor claridad y amplitud a su estudio. La autodeterminación, que defiende de tres necesidades psicológicas universales que generan bienestar mental: la relación social que refiere a la necesidad de mantener vínculos afectivos con otros individuos; la competencia que nos brinda la capacidad y sensación de control en el manejo del entorno; y la autonomía que permite la elección volitiva y libre de aspectos comportamentales y cognitivos (Deci y Ryan, 2000).

Y el segundo aspecto, es la capacidad de autorregulación que se presenta como un proceso que activan y mantienen pensamientos, emociones y acciones sistemáticas orientadas a la consecución del logro de metas establecidas. Por ello, implica en el individuo la elección de tareas o actividades, la supervisión de la propia conducta, el juzgar y evaluar la manifestación de la misma y la acción frente a los resultados obtenidos con el fin de direccionar el comportamiento hacia el cumplimiento de propósitos de vida (Eccles y Wigfield, 2002).

De manera contraria, la autonomía se ve disminuyendo a medida de envejecemos adquiriendo paulatinamente el miedo a la dependencia, lo que caracteriza a las sociedades occidentales contemporáneas. Hockey y James (1993) nos mencionan que las generaciones adultas cada vez hacen notorio su deseo por perecer prematuramente con el objetivo de evitar la dependencia en la vejez debido al temor que refiere su pérdida.

En el aspecto académico, el entorno de aprendizaje genera en el estudiante mayores niveles de autonomía que se liga en mayor medida al crecimiento personal y, por ende, al bienestar psicológico. Los estudiantes universitarios con independencia se perciben con un alto nivel de autodeterminación, lo que nos indica la presencia de una motivación intrínseca que genera el desarrollo de *engagement* (conexión emocional), interés e implicación en el estudio (Moral et al., 2008)

Evidentemente, en cualquier etapa del desarrollo humano, la autonomía presente en el individuo, determina su capacidad para decidir, elegir y autorregular sus cogniciones y

comportamientos de manera que proporciona libertad ante presiones e influencias del entorno externo, lo que consolida la independencia al momento de realizar actividades personales en el diario vivir.

Presentar un alto puntaje en este concepto, nos indica autodeterminación e independencia como fortalezas del individuo para enfrentar situaciones de presión social en la toma de decisiones y la autorregulación de la conducta. Un puntaje bajo, representa una baja confianza sobre sí mismo en tomar decisiones, confiando en el juicio de los que lo rodean, además una evidente preocupación por el pensamiento ajeno y sus expectativas (Sena y Meléndez, 2006).

**Dominio del entorno.** Si bien conocemos, la elección de un entorno satisfactorio da lugar al desarrollo de una vida plena y óptima, sin embargo, también nos permite el avance progresivo de nuestras potencialidades personales, lo que garantiza el gozar de salud. La búsqueda del bienestar psicológico comprende en la elección propicia de este componente, definiéndose como “la capacidad de elegir un ambiente favorable para satisfacer los deseos y necesidades propias” (Díaz et al., 2006).

La composición de este constructo se determina a través de la capacidad de seleccionar un ambiente que propicie oportunidades para el desarrollo individual, por ello, se considera fundamental la percepción y el mantenimiento del control ante las circunstancias (Díaz et al., 2006).

El control percibido se constituye como una base de la psicología moderna que se asocia a términos como el control, la autonomía, el empoderamiento y la autodeterminación, que proporciona una mayor relevancia en su estudio (Haidt y Rodin, 1999).

En este sentido, se ha desarrollado diferentes planteamientos con la finalidad de aportar a su definición. La perspectiva sistémica nos menciona la influencia de los sistemas sociales como oportunidades que facilitan o inhiben la percepción de control individual o grupal. Lo que nos indica que una sociedad que brinda apoyo genera criterios y normas que propicie un futuro de éxito a sus miembros, de manera que, se consolide el incremento del dominio del entorno en aspectos motivacionales y cognitivos favoreciendo el *engagement* y la autonomía (Haidt y Rodin, 1999).

La perspectiva motivacional sostiene que el dominio del entorno se origina a través de la necesidad universal del individuo de relacionarse con su ambiente. El vínculo que se establece

entre la persona y su entorno, se concibe como la capacidad de competencia y logro, de manera que, genera una sensación de control y satisfacción y se incrementa a medida que se experimenta la superación de desafíos, metas y obstáculos, potenciando el desarrollo de su funcionamiento individual (Davidson, 1994).

Brim (1992) defiende que la existencia humana se encuentra bajo la necesidad o impulso por crecer continuamente, incrementando potencialmente sus capacidades de dominio en el ambiente debido a la satisfacción que genera a travesar los desafíos u obstáculos del diario vivir.

De acuerdo a lo mencionado, la perspectiva motivacional se asocia a la teoría de la autodeterminación que menciona tres necesidades psicológicas fundamentales para los individuos: autonomía, relaciones positivas y competencia, en donde, esta última es comprendida como la creencia de las habilidades personales que genera en el individuo la capacidad de creer en su potencial como competente para llevar a cabo un comportamiento (Deci y Ryan, 2008).

Finalmente, la perspectiva cognitiva sostiene que el individuo es capaz de ejercer control en su ambiente, en donde no es suficiente desear o tener voluntad, sino que se requiere que crea en que puede ejercer dicho dominio. Esta perspectiva se defiende a través de los factores motivacionales (impulsos, deseos e intenciones) mediados por una serie de variables cognitivas (creencias) que permiten a los individuos desarrollar una percepción de control ante una situación adversa (enfermedad o circunstancias estresantes) (Averill, 1973).

De esta manera, la dimensión de dominio del entorno se basa en distintos conceptos que se entrelazan entre sí haciendo referencia a la selección de un entorno favorable que ofrezca la posibilidad del desarrollo del funcionamiento individual positivo, que, a su vez, se encuentra mediado por perspectivas cognitivas y conductuales que inciden en la obtención de éxito o fracaso (Bandura, 1997).

En el aspecto educativo, el control percibido se considera como un gran indicador de la conducta futura individual, concretamente en el proceso de aprendizaje, el *engagement* y el rendimiento académico. De manera que, el desarrollo de este constructo influye directamente en la motivación del estudiante para realizar actividades, en la persistencia de tareas y esfuerzo, además del estado emocional durante la fase de aprendizaje y el grado de compromiso e implicación para tareas altamente desafiantes (Núñez, 2009).

De manera contraria, el estudiante que no crea tener el control sobre sus resultados académicos, no persiste en sus tareas, no desarrolla expectativas de éxito en sus intentos futuros y predominan sentimientos de minusvalía aun presentando una elevada motivación individual por mantener el estudio universitario (Abouserie, 1994).

Es así, que independientemente de la etapa de desarrollo que se encuentra el individuo, si posee un alto nivel en el dominio del entorno, presenta la sensación de control de las adversidades de la vida y del mundo que le rodea. Así mismo, una carencia de esta dimensión, supone una decadencia cognitiva, falta de motivación y escasez afectiva (Sena y Meléndez, 2006).

**Crecimiento personal.** A lo largo de la vida, nuestro interés por aprender se incrementa con el tiempo, aprendemos a regular nuestro comportamiento y pensamientos, además adquirimos objetivos y metas vitales que dirigen nuestra vida. Este concepto nos explica la capacidad que tiene el individuo para tomar una iniciativa de transformación, la cual, pretenda un cambio en su conducta y actitudes que generen el desarrollo de su potencial con el objetivo de traer bienestar y calidad de vida (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995).

Robitschek (1998) define la iniciativa de crecimiento personal como un compromiso continuo que implica el empeño cognitivo (forma que la que se desea cambiar) y conductual (realizar una acción para poner en marcha dicho cambio) para atravesar un proceso que permita un cambio exponencial intraindividual saludable.

Para Maslow (1968) el ser humano se encuentra biológicamente influenciado a desarrollarse constantemente hacia la superación intraindividual, por ello, lo define como una iniciativa de cambio frente a la necesidad propia que percibe de su autoconocimiento y autoaceptación. Dicho lo anterior, el crecimiento personal se llevaría a cabo a través de la satisfacción de tres necesidades básicas (necesidades fisiológicas, de seguridad, de afiliación, etc.) para luego enfocar sus capacidades al desarrollo pleno de su individualidad.

La búsqueda de iniciativa por crecer personalmente, provoca el interés por aprender de nuevas experiencias y ponerlas en práctica para nosotros mismos. Sin embargo, el aprendizaje y la confrontación de una experiencia negativa también se reconoce como un nuevo conocimiento y adaptación ante la situación adversa (Maurel Ibañez, 2018).

De esta manera, se puede acotar que el crecimiento personal es la suma de este aprendizaje y conocimiento que permite el desarrollo de las potencialidades personales del individuo con el afán de sostener un funcionamiento positivo pleno (García Molinero, 2022).

En el desarrollo estudiantil, a diferencia de la etapa de la adolescencia en donde se practica la introspección como medio de conocimiento de las capacidades y talentos individuales, mientras tanto, la transición a la vida adulta se encuentra asociada al logro de la independencia emocional (individualización y separación de la familia de origen) y económica mediante la inserción laboral. Neugarten (1999) nos explica que, durante esta etapa, el individuo se encuentra en una búsqueda de un equilibrio entre establecerse y potenciarse, cumplir con nuevas responsabilidades y generar vínculos más significativos.

Rodríguez y Argulló (1999) acotan a este argumento mencionando que la institución de formación dispone a sus estudiantes un entorno social colmado de valores, desafíos y experiencias vitales que contribuyen al desarrollo de las competencias necesarias para la consecución de diversos propósitos vitales como lo son la independencia económica, desarrollo profesional y la adquisición de estatus social.

En este sentido, el estudiante que tiene como virtud el crecimiento personal considera la motivación intrínseca académica como una característica propia de él. Constituye la autoeficacia como un factor importante para el desarrollo de *engagement* y resiliencia estudiantil que permite establecer propósitos y metas futuras para continuar con sus estudios universitarios (Bresó Esteve et al., 2003).

**Propósito en la Vida.** A lo largo de la vida, el objetivo de proporcionar de cierto sentido a nuestra vida se vuelve inquietante y desalentador. Este último componente se entiende como la búsqueda del significado a la vida. Se plantea objetivos y metas con el afán de que permitan dotar sentido a su vida y, así mismo, poner en marcha estos objetivos para lograrlo (Díaz et al., 2006).

Ryff (1989) define esta dimensión como el desarrollo de metas y sentido de dirección en la vida, de manera que, permita sentir que la vida pasada como la actual posee un significado. De acuerdo a ello, los términos propósito en la vida (*purpose in life*) y sentido de la vida (*meaning in life*) parecen ser tomados en cuenta indistintamente como un sinónimo, sin embargo, existen algunas diferencias conceptuales acuñadas a estos términos.

El propósito en la vida se dota de cierto componente motivacional muy propio en la búsqueda del sentido de la vida, sin embargo, también se posee un componente cognitivo que cuestiona la importancia de este constructo y de la propia vida como satisfactoria o no. Por ello, se define el término de significado a la vida como la reflexión e interpretación de las experiencias vividas, de manera que proporcione una razón para la propia existencia que contribuya una percepción clara la propia identidad y la satisfacción de autorrealización (Reker, 1997, 2000).

Por otra parte, el término de propósito en la vida se defiende como la construcción de planes en base a los deseos y necesidades del individuo, donde las energías están redirigidas a dicho objetivo, de manera que, se conviertan en una de las vías para lograrlo (Steger, 2013).

Mcknight y Kashdan (2009) nos propones cinco características del propósito en la vida:

- a. Favorece la coherencia comportamental, lo que proporciona al individuo reflexión en torno a las conductas ejercidas. Genera una fuerza motivacional para buscar alternativas que permitan alcanzar un propósito.
- b. Fomenta la generación de comportamientos enfocados en la aproximación.
- c. Estimula la flexibilidad psicológica, de forma que, ante la adversidad de la vida atribuye la capacidad de continuar siendo flexible para realizar un cambio debido al propósito de vida que se mantiene.
- d. Conduce a una organización eficiente de los recursos, así como también un estado cognitivo, conductual y fisiológico potencialmente productivo.
- e. Implica un proceso de cognición más elevado, lo que evita la búsqueda de motivación en aspectos básicos como la comida, la seguridad o el placer.

En este sentido, indudablemente el propósito en la vida constituye un proceso de aprendizaje y de continuo desarrollo genera las capacidades para continuar ante los cambios u obstáculos de la vida más allá del resultado u objetivo esperado. Sin embargo, su constante búsqueda sin éxito puede repercutir en la autoestima, satisfacción e incluso en el ámbito académico (Schluckebier, 2013).

En el periodo universitario, el propósito en la vida recae con mayor importancia debido a la relevancia de encontrar una meta que dote de sentido y dirección a la existencia de vida del estudiante. Por ello, en esta etapa es fundamental la adaptación al nuevo rol estudiantil y la

conservación y creación de vínculos sociales que permita la sensación de pertinencia y satisfacción (Salmela-Aro, 2010).

Por último, una puntuación alta en esta dimensión significa metas, creencias y objetivos establecidos que proporcionen una dirección de sentido a su vida, sin embargo, una carencia en este constructo demuestra una falta de significado vital, de propósito de acuerdo a las experiencias vividas y pocos objetivos o metas planteadas (Sena y Meléndez, 2006).

#### ***4.1.3. Modelos Teóricos de Bienestar Psicológico***

Para Solano (2009) existen tres modelos teóricos que postulan en torno al bienestar psicológico:

**Teoría universalista o télica.** Propone que el bienestar radica en el abastecimiento de las necesidades prioritarias universales (autonomía, competencia y relaciones), como en el logro de objetivos deseados, dependientemente del conocimiento aprendido, vínculos emocionales y etapa de la vida en la que se encuentre el individuo. Estos objetivos o metas pueden ser desde el deseo universal hasta lo más personal, sin embargo, las metas vitales más íntimas, se tornan de mayor importancia para el individuo, por lo tanto, su cumplimiento supone un mayor bienestar psicológico.

**Teoría de la adaptación.** La adaptación se propone como un sinónimo de bienestar, donde se manifiesta que la superación de circunstancias adversas y estresantes es mediante la adaptación de la misma y la armonía ante el presente entorno o situación desfavorable. Sin embargo, estudios demuestran que no existe una adaptación completa ante una situación desafortunada, donde los individuos tornan su pensamiento al evento estresante o culpable de tal situación negativa que se les ha asignado vivir.

**Teoría de las discrepancias.** El bienestar se manifiesta a causa de múltiples aspectos. Se explica como la comparación que se realiza entre los atributos personales con el de los demás, o así mismo, una comparación con lo socialmente aceptado actualmente, donde la cantidad de logros alcanzados y la coherencia de sus necesidades suponen mayor satisfacción para individuo, por ende, mayor felicidad. Esta necesidad de analogía afecta notoriamente al bienestar psicológico (Solano, 2009).

**Teoría de la autodeterminación.** Semejante a la teoría universalista, propone que el funcionamiento psicológico sano se encuentra en la satisfacción de tres necesidades básicas: autonomía, competencia y vinculación social. Como hemos visto anteriormente, la autonomía es la capacidad de mantener individualismo que, a su vez, radica en el manejo de la conducta y brinda la sensación de control del entorno. Por su parte, la competencia da lugar a la proposición de logros y metas deseadas y por último, la vinculación social alude a la relaciones positivas que se mantienen entre individuos (Deci y Ryan, 2008; Ryan y Deci, 2000).

De esta manera, la autodeterminación se conceptualiza desde un carácter volitivo y motivacional donde el ser humano es proactivo a la necesidad de desarrollo personal y el planteamiento de objetivos y metas que pueden ser favorecidas o no por agentes externos (Ryan y Deci, 2000).

#### ***4.1.4. Factores positivos del Bienestar Psicológico***

Cherrez Hidalgo (2022) cita a Cabero Jounou (2016) en la proposición de los factores que pueden contribuir de forma positiva en el correcto funcionamiento del bienestar psicológico:

**Identidad Positiva.** Se reconoce como la capacidad de identificación de sí mismo y rasgos que posee, de manera que, pueda conocer sus cualidades, comportamientos y respuestas frente a una situación determinada dentro de la sociedad, con el objetivo de desarrollo personal.

**Vida Positiva.** Se conceptualiza como la capacidad de vivir plenamente, en donde la consecución de planes y aspectos de interés, proporcionan felicidad y bienestar al individuo, mejorando así su calidad de vida. al abordar este concepto, encontramos cuatro activadores de bienestar según, Cabero Jounou (2016):

***El estar presente o mindfulness.*** Se caracteriza como capturar la conciencia con el objetivo de vivir la experiencia actual “el aquí y el ahora” con el objetivo de tomar conciencia y sensibilidad de la experiencia que se está viviendo en el momento, de esta manera, permite una mejor reflexión a nivel personal y mejorar la toma de decisiones.

***La vida con emociones positivas.*** El promover positivismo en nuestras vidas producen emociones positivas que generan sentimientos favorables y compatibles, contribuyendo al bienestar para nosotros mismos. Las emociones positivas traen consigo beneficios a nivel

inmunológico y la salud, donde a nivel cognitivo se promueve una mejora en las relaciones sociales, de afrontación y fortaleza ante situaciones de crisis.

***La vida con implicación.*** Se entiende como la implicación y elección de aspectos importantes para el individuo, cuyo objetivo es favorecer su vivir con mayor satisfacción.

***La vida con sentido.*** Se describe como el conjunto de valores, ilusiones, necesidades que direccionan el sentido de la vida, proporcionando significado a las experiencias vividas y motivación para el continuo crecimiento personal.

#### ***4.1.5. Factores negativos del Bienestar Psicológico***

Cherrez Hidalgo (2022), cita a Cabero Jounou (2016) en esta ocasión, para la proposición de los factores negativos que influyen en el bienestar psicológico:

**Perfeccionismo.** La búsqueda del perfeccionismo supone el rechazo de las emociones negativas que no son propias de una vida perfecta, por lo tanto, la persona con tal deseo, permanece con una actitud defensiva ante las críticas, lo cual, supone un estilo de vida poco saludable. Existe sentimientos de frustración y decepción al no conseguir lo deseado o lo perfectamente aceptado.

**Pesimismo.** Se entiende como una actitud que puede provocar sentimientos de inutilidad ante situaciones adversas, sin embargo, las personas que lo practican, prefieren establecer relaciones con personas optimistas, de manera que, permita un mejor rendimiento en su diario vivir. El pesimismo puede provocar el deterioro del sistema inmunológico, por ende, la salud y aumentar el riesgo de padecer enfermedades biológicas.

#### ***4.1.6. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios***

La vida universitaria es una etapa de la juventud en la que el ser humano se enfrenta a condiciones de gran demanda externa e interna, relacionadas al desarrollo profesional y personal, sobre todo orientado al futuro desempeño de un rol en la sociedad, lo que le permitirá autosostenerse.

El alumno universitario explora diversas posibilidades y comienza a formar su identidad basándose en el resultado de esas exploraciones. En ese contexto, surge el estrés como aquella

resistencia a la tensión física, mental o emocional ocasionada por presiones y demandas ambientales, situacionales o personales, en que los sucesos impredecibles e incontrolables ocasionan más estrés que los hechos sobre los cuales los individuos tienen un mayor control (Tejeda et al., 2002).

En la misma línea, un estudio realizado por Barraza (2011) nos menciona que el 40% de los estudiantes universitarios se sienten en una situación de indefensa con respecto a sus maestros, de manera que, se evidencia el escaso control percibido referente a sus actividades académicas. De manera opuesta, el estudiante que posee control percibido responde positivamente al ambiente estresor y demandante.

Claude Bernard (1867) citado por Freire (2014) nos menciona que “todo organismo se halla en un estado de equilibrio interno que puede verse alterado por fuerzas ambientales”, de esta manera haciendo referencia que los sucesos vitales pueden amenazar el modo de vivir habitual del individuo, lo que lo obliga a reajustar o cambiar su conducta.

Siguiendo la misma la línea, el estrés forma parte del diario vivir del estudiante afectando notablemente el desempeño académico en aspectos como la atención y concentración, el abandono de conductas adaptativas, la dedicación al estudio y la asistencia a clases, además de optar por hábitos insalubres como el consumo de sustancias psicoactivas y tranquilizantes, provocando así un potencial efecto negativo en su salud física y mental (Caballero et al., 2007).

Por su parte, el bienestar psicológico es parte de la salud en su sentido más general independientemente de las esferas de la actividad humana, lo que su práctica lleva al estudiante a sentirse bien, por ende, es más productivo, sociable y creativo, permitiendo poseer una proyección a futuro de acuerdo a la creación de objetivos y metas bien establecidas y congruentes con la realidad (Freire, 2014).

Neely, Schallert, Mohammed, Roberts y Chen (2009) nos indican que los estudiantes que mayores niveles de bienestar psicológico poseen, son aquellos que establecen metas más asequibles a sus posibilidades, de manera que, se reevalúan positivamente los factores estresantes, lo que su reflexión lleva a convertirse como un medio protector de la autoaceptación y el dominio del entorno, así como del bienestar psicológico en general.

#### ***4.1.7. Factores psicosociales de bienestar psicológico en estudiantes universitario***

Considerando la influencia significativa que el bienestar psicológico tiene sobre los aspectos interpersonales y sociales de los individuos, se ha reconocido, según Saldaña et al. (2020), los factores de riesgo psicosociales son elementos que representan una amenaza para la salud general de una persona, ya que pueden acarrear consecuencias tanto físicas como mentales.

Para La Organización Internacional del Trabajo (OIT) los factores de riesgo psicosocial son como los atributos presentes en las condiciones laborales que impactan en el bienestar de las personas mediante mecanismos tanto psicológicos como fisiológicos, los cuales son denominados estrés. Esta característica puede tener efectos negativos en la salud mental y física de los individuos, provocando un estado de tensión que afecta su funcionamiento general.

En resumen, los factores psicosociales son elementos multidimensionales que se entrelazan para influir en la salud mental, el comportamiento y el bienestar general de las personas, y su comprensión es crucial para abordar de manera integral el desarrollo y la calidad de vida en diversos contextos, incluyendo el ámbito educativo.

Según Chalela Naffah et al. (2020) en el ámbito académico, los estudiantes universitarios se ven sometidos por una serie de factores:

**Consumo de drogas.** El consumo de sustancias adictivas ha experimentado un notable incremento y en la actualidad es considerado como un serio problema de salud pública. Esta situación afecta negativamente la vida de las comunidades y perturba el funcionamiento de los núcleos familiares, llevando a las sociedades y gobiernos a abordar este desafío de suma importancia (Saltos Solis, 2011).

Dentro de las aulas de estudio, el uso de sustancias puede tener un impacto negativo en el rendimiento estudiantil debido a la influencia directa en las habilidades cognitivas esenciales para el aprendizaje, la concentración, la memoria y la motivación. La administración prolongada de sustancias puede ocasionar daño cerebral, lo que afectaría considerablemente la individualidad del aprendiz (Saltos Solis, 2011).

**Disfuncionalidad familiar.** La familia cumple diversas funciones en la vida de sus integrantes, como proporcional cuidado, protección y apoyo emocional. Es el primer entorno en el

que un individuo experimenta relaciones interpersonales y aprende normas, valores y comportamientos que moldean su desarrollo e ideología (Secades Villa et al., 2005).

Si bien la estructura y el funcionamiento de las familias pueden variar ampliamente de una cultura a otra, su importancia radica en ser un pilar fundamental para el bienestar mental y físico de sus miembros, de esta manera, permitiendo resolver muchos de los problemas que se manifiestan en la vida cotidiana.

Por su parte, Velázquez y Soriano (2006) nos plantean esta perspectiva dentro del plano académico y su repercusión en la vida del estudiante y su desenvolviendo, de forma que se presentan algunos aspectos en que las familias pueden afectar positiva o negativamente el rendimiento escolar:

- **Apoyo emocional y motivacional:** una familia que brinda apoyo emocional, aliento y motivación al estudiante puede fortalecer su confianza y autoestima, lo que, a su vez, aumenta su compromiso con los estudios y su deseo de alcanzar el éxito.
- **Recursos y acceso a oportunidades:** las familias que cuentan con recursos económicos y educativos pueden proporcionar al estudiante acceso a materiales de estudio, tutorías, cursos adicionales o la posibilidad de participar en programas educativos enriquecedores.
- **Expectativas y valores:** las expectativas y valores familiares en torno a la educación pueden influir en la actitud del estudiante hacia el aprendizaje y su percepción de la importancia de obtener un buen rendimiento académico.
- **Ambiente familiar y apoyo logístico:** un ambiente familiar organizado y estructurado puede facilitar la concentración y la dedicación al estudio.
- **Modelo a seguir:** la familia puede servir como modelo a seguir para el estudiante universitario, lo que, si los miembros valoran la educación y han alcanzado sus metas académicas, es más probable que el estudiante también se sienta motivado a seguir ese ejemplo.
- **Conflictos familiares y estrés:** los conflictos familiares o problemas en el hogar pueden generar estrés y distraer al estudiante de sus estudios, afectando negativamente su rendimiento académico.

Según Corsi (2003), la presencia de una comunicación afectiva, motivación, una adecuada gestión de la autoridad y un valor hacia el estudio en el entorno familiar puede favorecer un mejor desempeño académico. Por el contrario, un ambiente familiar caracterizado por disputas, reclamos, recriminaciones y una desvalorización de la educación limitará el espacio, el tiempo y la calidad dedicados a las actividades escolares. En este sentido, Zarate y Silva (2005) también destacan que la percepción negativa del estudiante hacia su familia puede estar asociada con la aparición de enfermedades físicas, mentales y psicosociales.

**Trastornos mentales.** La etapa universitaria, que representa una época de transición y desafíos, puede ser especialmente estresante y exigente debido a las demandas académicas que requieren esfuerzos constantes de adaptación para muchos jóvenes, lo que aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud mental (Minoletti et al., 2012).

En este contexto, se observa un incremento de los factores de riesgo que pueden predisponer a este grupo de estudiantes a desarrollar trastornos psiquiátricos, especialmente depresión, ansiedad, suicidio, abuso de sustancias y trastornos de la conducta alimentaria. Se ha documentado que los aprendices presentan una mayor prevalencia de cuadros depresivos en comparación con la población general. Asimismo, se ha observado un aumento en las tasas de suicidio y suicidios consumados, generalmente entre la población masculina, con una tasa de intentos de alrededor del 25,6% (Czernik et al., 2006).

Para algunos autores, es de vital importancia dedicar una atención especial al bienestar psicológico de los estudiantes, con el objetivo de equiparlos para hacer frente a las diferentes demandas que encuentran en varios contextos durante este periodo, y así alcanzar el éxito académico. Así mismo, sugieren evitar limitar los recursos destinados a este propósito, y enfatizan la necesidad de adaptarse a la diversidad y al cambio constante mediante evaluaciones periódicas de las necesidades emocionales (Pérez Padilla et al., 2010; Velásquez et al., 2008).

**Abandono y desmotivación del estudio académico.** El abandono del estudio universitario es un fenómeno que se produce cuando el estudiante deja de cursar o completa su educación superior antes de obtener un título o grado académico. Históricamente, se ha vinculado principalmente con una connotación desfavorable, que implica la salida del aprendiz de una institución. Sin embargo, en una perspectiva positiva, puede estar relacionado con la elección de

una búsqueda de formación académica más sólida o de perseguir con éxito sus objetivos educativos (Fonseca et al., 2016).

Los planteamientos acerca de dejar la carrera universitaria y la expresión de la intención de llevarlo a cabo son más comunes, especialmente durante el primer año académico. Dentro de los elementos personales que ejercen influencia en el abandono de los estudios universitarios, se incluye el grado de adecuación a la vida universitaria. Por lo que en el desarrollo de su análisis metaanalítico, hallaron que la adaptación de los aprendices se correlaciona con aspectos individuales, tales como el apoyo social y las relaciones familiares, entre compañeros y docentes (Credé y Niehorster, 2012).

Para Parra y Rodríguez (2014) los estudiantes necesitan mostrar una vocación, un sentimiento de permanencia, una disposición hacia la superación y la realización personal, estableciendo metas y propósitos concretos para alcanzar el título profesional. Además, existe la motivación extrínseca que deriva de la familia, los amigos, la sociedad y la estabilidad económica.

**Alimentación saludable.** La vida universitaria se caracteriza por experimentar importantes cambios en el estilo de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de la vida se fundamenta en la interrelación de las condiciones y los patrones de conducta de las personas, incluyendo sus hábitos alimenticios. Los jóvenes constituyen un grupo de riesgo con en hábitos poco saludables, marcados por altos niveles de estrés y falta de tiempo, lo que lleva al consumo de una dieta rápida y poco nutritiva (Navarro Prado et al., 2015).

Se suele pensar que el consumo de una dieta saludable en los estudiantes depende de sus conocimientos sobre alimentación y salud, suponiendo que, a mayor conocimiento, mejor alimentación. Sin embargo, se concluye que, a pesar de poseer instrucción sobre salud, existe una prevalencia significativa de factores de riesgo nutricional, sobrepeso, inactividad física y tabaquismo (Morales et al., 2013).

En la etapa de ingreso a la universidad, no se establece una conexión entre los hábitos alimentarios actuales y el riesgo de enfermedades en el futuro. En su lugar, se considera más relevante que los jóvenes se adapten a un grupo y adquieran comportamientos que demuestren su búsqueda de autonomía y los hagan sentirse adultos, como consumir bebidas alcohólicas, fumar e iniciar una vida sexual (Muñiz Mendoza et al., 2020).

Por otro lado, existen varios factores que influyen en los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios. Entre ellos se encuentran la presión social para tener un cuerpo delgado o con gran masa muscular, la reducción de la actividad física espontánea, mayores oportunidades para comer fuera de casa o en solitario, el fácil acceso a alimentos menos saludables en su entorno diario, el manejo de mayores cantidades de dinero y los patrones de estilo de vida de sus compañeros de influencia, lo que provoca un descenso en la salud física (Becerra Bulla et al., 2015).

**Actividad física.** La etapa universitaria representa un momento crítico en el que la participación en actividad física tiende a disminuir significativamente. Esta situación se combina con el hecho de que existe una posible conexión entre el estilo de vida adoptado durante el transcurso del estudio y los hábitos manifestados en la etapa joven-adulta (Hultquist et al., 2009).

Se puede atribuir esta disminución en los niveles de actividad física a diversas razones como la ausencia de clases de educación física, que anteriormente podrían haber ayudado a cumplir las recomendaciones de práctica de actividad física y actividad física moderada a vigorosa (AFMV). Además, la falta de opciones adecuadas y limitadas de la práctica deportiva planificada para este grupo de población pueden dificultar que los estudiantes mantengan una práctica constante de actividad física durante la etapa universitaria (Rona y Gokmen, 2005).

Por otra parte, la educación del individuo en el autocuidado de su salud, con el propósito de alcanzar y conservar el bienestar tanto física como mental, va más allá de lo meramente social. Los desequilibrados en la alimentación y la falta de la actividad deportiva contribuyen al surgimiento de trastornos como el síndrome metabólico, el cual es frecuente en muchas personas que padecen obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial. Este problema ocasiona gastos significativos en términos de consultas médicas, medicamentos y pérdida de capacidad productiva (Chávez Valenzuela et al., 2018).

La participación en actividades físicas, incluyendo juegos, se considera un elemento de resguardo. Proporciona a los jóvenes una oportunidad de expresión, cultivar la autoconfianza y experimentar sensaciones de logro. Igualmente, fomenta conexiones interpersonales y la integración social a través del trabajo en equipo en el contexto deportivo. Los individuos establecen metas personales y permite la adopción de comportamientos saludables para prevenir conductas de riesgo como el consumo de sustancias y el uso de la violencia (Chávez Valenzuela et al., 2018).

**Practicar religión.** A medida que las instituciones académicas promueven la diversidad cultural y la libre expresión de creencias, surge una interesante intersección entre las convicciones religiosas personales y la experiencia educativa superior. Este fenómeno no solo refleja la riqueza de perspectivas en una sociedad cada vez globalizada, sino que también plantea preguntas fundamentales sobre la identidad, los valores y la interacción entre la espiritualidad y el conocimiento en la etapa crucial de la vida universitaria.

La religión ha sido vinculada con diferentes maneras de lidiar con situaciones problemáticas, el acto de quitarse la vida, la sensación de tristeza profunda, conductas sexuales de riesgo, trastornos mentales graves, ansiedad y el consumo de sustancias (Reyes Estrada et al., 2014). Para Vargas y Matínez (2015) el practicar religión puede llegar al deceso del consumo de alcohol en estudiantes universitarios, surgiendo como un factor protector ante el alcoholismo.

Para la elevada satisfacción con la vida reportada en Latinoamérica se ve mediada por la espiritualidad que prevalece en estos países. Esta relación lleva una defensa y reconocimiento de la religiosidad y lo espiritual como factores influyentes en la percepción de bienestar individual. Esta conexión resulta en la consideración de que son indicadores estrechamente relacionados mutuamente, proporcionando un sentido de significado y propósito en la vida, así como apoyo emocional y social (Wills, 2009) .

#### ***4.1.8. Evaluación de bienestar psicológico***

El bienestar psicológico se evalúa a través de una combinación de métodos y herramientas que abarcan diversas áreas de la vida emocional y mental de una persona, sin embargo, sus interpretaciones propuestas por diversos investigadores no son completamente claras. En líneas generales, se distinguen por el tipo de herramienta empleada para su evaluación. En lo que respecta a esta perspectiva multidimensional de bienestar, es relevante incluir aspectos sociales y ambientales al evaluar dicho bienestar.

Para Ryff y Keyes (1995) el bienestar psicológico se relaciona con el desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo de vida, y su evaluación se desglosa en seis dimensiones distintas: 1) una percepción positiva de uno mismo, 2) la habilidad para afrontar eficazmente el entorno y la vida personal, 3) la calidad sobresaliente de las conexiones

personales, 4) la convicción en la existencia de propósito y significado en la vida, 5) la sensación de crecimiento y desarrollo continuo a lo largo de la vida, y el 6) el sentido de autonomía personal.

Para Diener et al. (1997) el bienestar psicológico se evalúa a través de la introspección y valoración de los acontecimientos vividos, incluyendo componentes como la satisfacción con su vida actual, el grado de contento con su estado matrimonial, la falta de sintomatología depresiva y la vivencia de emociones positivas. De esta forma, no se limita simplemente a la ausencia de malestar sino también involucra aspectos más amplios relacionados al disfrute y la percepción positiva de la vida en diversas áreas.

Para Argyle (1987) las personas que experimentan mayor felicidad y satisfacción, tienden a presentar menos malestar emocional, por lo que muestran una autoevaluación más positiva, una mayor habilidad para afrontar su entorno y exhiben competencias sociales más efectivas. De manera similar, Taylor y Brown (1983) nos mencionan la importancia de las “ilusiones positivas” como criterio de salud mental, lo que significa considerar que tanto el presente como el futuro pueden mejorar, independientemente de las condiciones objetivas de la realidad.

De esta forma, se exponen diferentes perspectivas de evaluación del bienestar psicológico, salud mental o sinónimo de felicidad. Sin embargo, existen algunos métodos o herramientas utilizadas para medir tanto emociones positivas como negativas, y uno de ellos suelen ser:

**Cuestionarios de autorreporte.** Se componen de un reducido conjunto de preguntas. El individuo evaluado es consultado acerca de la frecuencia o intensidad de ciertas emociones y cuán favorable evalúan sus vidas de forma general y en áreas específicas, durante un periodo determinado. Su administración se presenta en solo una ocasión (Lucas et al., 2003).

**Test de medición de emociones.** Se utilizan escalas para medir la intensidad y la frecuencia de emociones tanto positivas como negativas, como la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) y la Escala de Bienestar Emocional (Diener, 1994), sin embargo, su uso se adscribe desde una perspectiva subjetiva del individuo.

**Dimensiones.** Ryff (1989) nos propuso un modelo multidimensional compuesto por seis dimensiones en un continuo positivo-negativo de evaluación del bienestar psicológico a través de la percepción del individuo. Se desglosan en autonomía, autoaceptación, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal, desarrollo del entorno y propósito de vida.

**Evaluación multidimensional.** Se agrupan múltiples dimensiones para crear índices compuestos del bienestar, que pueden incluir factores como la salud física, mental, social y espiritual, de forma que permita proporcionar una visión más amplia o completa de la calidad de vida o bienestar psicológico de un individuo.

Lee y Yuen Loke (2005) buscaron reconocer comportamientos beneficiosos abarcando aspectos como el compromiso con su bienestar físico, la actividad física y los hábitos alimenticios considerando temas como el desarrollo espiritual, las conexiones interpersonales y la gestión del estrés. Para ello emplearon el Health Lifestyle Profile (HPLP-II) para cuantificar conductas saludables y medir el bienestar psicológico.

#### ***4.1.9. Estrategias de intervención de bienestar psicológico***

La mayoría de los programas dirigidos a mejorar el bienestar no se basan en una estructura teórica integral, sino que se fundamentan en microteorías o en datos empíricos de investigaciones más simplificadas. La estrategia que se emplea consiste en identificar las variables psicológicas que distinguen a las personas con niveles altos y bajos de bienestar mediante estudios que investigan correlaciones y evolución a lo largo del tiempo. Posteriormente, se procede a evaluar experimentalmente la efectividad de las intervenciones en diversos grupos, tanto en individuos con problemas de salud como en aquellos que no los poseen.

**Los 14 pasos de Fordyce.** El programa desarrollado por Fordyce (1977, 1983) ocupa un lugar destacado como uno de los primeros en abordar el aumento de la felicidad en las personas. Este programa se distinguió por su enfoque meticuloso y su metodología rigurosa empleada para evaluar la efectividad de las intervenciones diseñadas. El plan concebido por Fordyce involucraba catorce actividades diversas, que abarcaban desde la participación en actividades sociales hasta la promoción del pensamiento positivo, la incorporación de ejercicios físicos y el fortalecimiento de vínculos cercanos. La duración de esta iniciativa se extendía a lo largo de dos semanas y demostró su capacidad para elevar los niveles de felicidad, evaluados a través de un instrumento diseñado para medir este aspecto.

La estructuración del programa se fundamenta en un principio esencialmente simple: si alguien puede emular los comportamientos de las personas felices, también podría alcanzar la

felicidad. De forma que, adoptó una perspectiva que combina lo cognitivo y el comportamiento, proporcionando no solo tendencias generales extraídas de la literatura científica, sino a un nivel mayormente teórico, acerca del por qué aquellas características contribuyen a lograr la felicidad. Por ello, Fordyce presenta los 14 rasgos fundamentales:

1. Ser más activo y permanecer ocupado.
2. Dedicar más tiempo a la vida social.
3. Ser productivo en un trabajo destacado.
4. Preferir por la organización de actividades.
5. Evitar frustraciones o el agobio.
6. Adecuar correctamente las expectativas y aspiraciones.
7. Desarrollar un pensamiento positivo y optimista.
8. Mantener un foco de atención en los acontecimientos presentes.
9. Permanecer en la búsqueda de la una personalidad sana.
10. Desarrollar una personalidad atractiva.
11. No perder nuestra esencia y ser uno mismo.
12. Erradicar los sentimientos negativos y las circunstancias problemáticas.
13. Preservar relaciones íntimas o con un vínculo de significancia.
14. Apreciar la felicidad.

**Narrativa de eventos traumáticos.** Los estudios llevados a cabo por Pennebaker y Seagal (1999) acerca de la redacción de eventos traumáticos resaltan que esta técnica narrativa posibilita la elaboración de dichos sucesos. Posteriormente, Burton y King (2004) evidenciaron de manera experimental que la práctica de escribir sobre los acontecimientos positivos mejora las emociones positivas y, en consecuencia, eleva el nivel de bienestar. Estas investigaciones validaron que la aplicación de métodos narrativos conlleva un incremento en las emociones positivas y reduce el riesgo de enfermedades en los meses siguientes a la implementación del protocolo.

**Practicar la gratitud.** Lyubomirsky (2007) desarrolló una serie de actividades con el propósito de mejorar el bienestar. Estas tareas estaban fundamentadas en relatar experiencias positivas, escribir cartas de agradecimiento, visualizar un futuro ideal mediante narrativas y practicar el “saboreo” de los momentos buenos. En todos los casos, los grupos experimentales que

llevaron a cabo estas tareas experimentaron mejoras significativas en sus niveles de bienestar psicológico.

En este mismo sentido, Bono y McCullough (2006) demostraron que el aumento de las experiencias de gratitud está directamente relacionado con el bienestar psicológico. Mediante investigaciones sobre intervenciones, se buscó inducir experimentalmente actividades de gratitud a través de técnicas escritas (como escribir una carta de agradecimiento) o instrucciones para realizar acciones específicas de gratitud. En todos los casos, se observó un aumento fundamental en los niveles de bienestar. De esta forma, al proporcionarles herramientas para enfocarse en lo positivo y cultivar la gratitud, estas intervenciones no solo demuestran una conexión directa entre las acciones y el bienestar, sino que también ofrecen estrategias concretas que las personas pueden implementar en sus vidas diarias para mejorar su calidad emocional y mental.

**Teoría de la Esperanza.** La base de este argumento se apoya en la noción de que la construcción de metas significativas y alcanzables, junto con la motivación y la planificación adecuadas, juega un papel crucial en la promoción de la esperanza y el bienestar. Los resultados de las investigaciones de Irving et al. (2004) subrayan la efectividad de intervenciones específicas para cultivar la esperanza en contextos clínicos, mientras que otros estudios han demostrado que las actividades que involucran la definición de objetivos, la utilización de diferentes estrategias para lograrlos, la aplicación de recursos motivacionales y el seguimiento constante de los progresos pueden influir positivamente de la esperanza (Cheavens et al., 2006). En conjunto, esta evidencia apoya la idea de que el enfoque en la planificación y el logro de metas pueden ser una estrategia valiosa para mejorar la esperanza y, por ende, el bienestar emocional y psicológico.

**Intervención en psicología positiva.** Fava (1999) elaboró un programa de intervenciones positivas con el propósito de mejorar el bienestar en conjunto con otros enfoques terapéuticos, ya sean farmacológicos o psicológicos. Este programa se sustentó en el reconocimiento de experiencias positivas que pueden ser un complemento valioso para otros tratamientos convencionales como la teoría del bienestar de Ryff (1989). De esta forma, se ilustraron resultados exitosos en pacientes depresivos y con trastornos de ansiedad generalizada respaldando la noción de que abordar el bienestar de manera específica y complementaria puede potenciar los efectos de las terapias tradicionales. Las acciones desarrolladas dentro del campo de la psicología positiva han conseguido no solamente reducir los niveles de malestar en condiciones de adversidad, sino

también han influido en el reconocimiento, identificación y fomento de recursos personales que podrían ser utilizados en futuros momentos de dificultad.

**Intervención por Portfolio.** Desde el enfoque anterior, esta intervención se sustenta en la investigación científica que respalda la relación entre emociones positivas y habilidades cognitivas, así como en el fortalecimiento de recursos personales a largo plazo. Fredrickson ofrece un marco claro para comprender como la ampliación de las emociones positivas puede enriquecer la forma en que las personas abordan los desafíos y estimulan la creatividad. La recomendación de crear portfolios de emociones positivas se basa en la idea de que la variedad y la rotación de estímulos emocionales pueden prevenir la adaptación hedónica, permitiendo a las personas experimentar una gama más amplia de emociones positivas y, en última instancia, mejorar su bienestar emocional y psicológico a lo largo del tiempo (Fredrickson, 2001).

**Intervención cognitiva mindfulness.** La terapia cognitiva centrada en mindfulness pone un énfasis en la práctica regular de la meditación mindfulness como su elemento fundamental, su diseño se enfoca en el entrenamiento para personas que lidian con problemas de salud crónicos y para aquellas que enfrentan crecientes desafíos relacionados con el estrés, con el objetivo de enseñarles a enfrentar los cambios en sus vidas de manera diferente. Sus efectos beneficiosos recaen en una variedad de síntomas psicológicos y físicos, así como el bienestar general (Badenes y Ausín, 2021).

## 5. Metodología

### 5.1. Área de estudio

La delimitación geográfica del presente Trabajo de Integración Curricular se centró en el continente americano. Dado su vasto tamaño, nos enfocamos en examinar detenidamente la región sur de América. La elección del territorio del sur por el cual se llevó a cabo este proyecto, se basa en la importancia de explorar en profundidad un área geográfica específica en lugar de abarcar todo el continente. Esta preferencia permitió un análisis más detallado y centrado en un conjunto de naciones que comparten características culturales, geográficas y socioeconómicas similares. Además, se procedió seleccionar cuidadosamente siete países: Chile, Argentina, Ecuador, Colombia, Uruguay, Brasil y Perú para garantizar una muestra representativa y de variedad de contextos. Cuya gráfica se aprecia en la Figura 1.

**Figura 1.** Representación gráfica de la elección de países de América del sur.



*Fuente: Google Maps, 2023*

## **5.2. Enfoque y Diseño de la Investigación**

El presente de Trabajo de Integración Curricular de realizó bajo un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, dado que se llevó a cabo sin la manipulación deliberada de las variables durante el proceso. Fue de corte transversal y retrospectivo, ya que, se basó en la recopilación de información congruente que se encontró en relación con el tema planteado dentro del periodo de tiempo 2012 – 2022, a fin de sacar provecho de la documentación reunida.

## **5.3. Tipo de Investigación**

Presentó un alcance de tipo descriptivo y documental debido a la sustentación exacta del fenómeno y la obtención de información de manera detallada a través de una revisión bibliográfica en la que se procedió a la búsqueda sistematizada de libros, artículos científicos y ensayos de revista que, permitió examinar las diferentes dimensiones de la problemática propuesta, dando a conocer de manera amplia los datos obtenidos.

## **5.4. Unidad de estudio**

### ***5.4.1. Población y Muestra***

#### **Población**

El total de artículos y estudios relacionados con el tema de investigación quedaron constituidos por 254 documentos recopilados de diferentes bases de datos como Dialnet, ScieLo, Redalyc, Science Direct y Liliacs, de manera que, permitieron crear una base de datos que pueda abarcar toda la producción científica acerca de este tema de investigación.

#### **Muestra**

Se empleó un análisis de muestreo no probabilístico de selección intencional a conveniencia de la investigadora. Es importante mencionar que los artículos fueron dirigidos bajos los criterios de selección finalizando en una muestra de 17 documentos. Se descartó aquellos que no cumplieron con los requisitos establecidos a través de la utilización del diagrama de flujo PRISMA 2020.

#### **5.4.2. Criterios de Selección**

A continuación, se enlistan los criterios que se utilizaron para la selección de la muestra:

##### **Criterios de Exclusión**

- Bibliografía que evalúe diferentes dimensiones que no estén presente en el estudio.
- Todas las páginas con información sobre el tema de investigación que no tengan base científica.
- Artículos científicos con antigüedad mayor de 10 años de publicación.
- Todos los estudios relacionados con artículos científicos, tesis y revisiones bibliográficas no relacionadas con el tema de investigación.

##### **Criterios de Inclusión**

- Revisiones bibliográficas, artículos científicos y tesis en los que se aborde temas relacionados a las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes universitarios que posea registro DOI y/o ISBN, ISNN.
- Artículos científicos, tesis que contengan DOI y/o ISBN, ISNN, y revisiones bibliográficas publicadas desde el año 2012 hasta el año 2022.
- Artículos científicos, revisiones bibliográficas y tesis en el idioma español, inglés y portugués relacionados con el tema propuesto en el estudio.
- Estudios que contengan información para concretar los objetivos establecidos en la investigación.

### **5.5. Técnicas de estudio e Instrumentos empleados**

#### **5.5.1. Técnicas, Métodos e Instrumentos**

##### **Técnicas**

Para la recolección de la información de los artículos, se utilizó la sistematización bibliográfica que permitió la expresión explícita y latente de la información recolectada a través de una estructura rigurosa y transparente, con el objetivo de definir el sentido de los resultados plasmados en una matriz bibliográfica a partir de la perspectiva de la investigación previamente establecida (Codina, 2020).

## **Métodos**

Para la organización de los documentos electos, se empleó el uso de una síntesis bibliográfica que propició constituir el análisis, la selección y el resumen de las fuentes bibliográficas, de manera que, otorgue describir la problemática del tema de investigación (Estrada Molina, 2014).

## **Instrumentos**

Para la sistematización de los artículos seleccionados, se hizo uso de la Declaración de Elementos de Informe Preferidos para Revisiones Sistémicas y Metaanálisis (PRISMA 2020) como herramienta para describir de manera transparente los métodos empleados, la identificación, evaluación y selección de los documentos a través de una guía de presentación (Page et al., 2021).

### **5.6. Procesamiento y análisis de datos**

#### **5.6.1. *Procesamiento por objetivos***

La revisión bibliográfica se desarrolló mediante el procesamiento de los datos obtenidos entre fases:

##### **Primera fase:**

Se seleccionó un tema de interés científico para llevar a cabo el Trabajo de Integración Curricular para lo cual fue importante desarrollar un proyecto de investigación el mismo que fue aprobado mediante un informe de estructura, coherencia y pertinencia (anexo 1). Además, a este trabajo se le asignó un director para el acompañamiento y dirección (anexo 2).

La investigación empezó con una revisión sistematizada de bibliografía que permitió establecer una base de datos, la cual permitió identificar la población de estudio a través de una matriz bibliográfica, la cual, se dividió en dos partes: el primer objetivo, en donde se tomó en cuenta el título del artículo, autor, año, país, muestra, las multi dimensiones de bienestar psicológico, la puntuación media de acuerdo al género y DOI/ISSN (anexo 4). Por otra parte, para el segundo objetivo, se contó con el título, autor, año, país, muestra, factores psicosociales de riesgo y de protección y DOI/ISSN correspondientes (anexo 5).

Entre las bases de datos que permitieron brindar información sobre el tema investigado fueron: Science Direct, Google Académico, SciELO, Dialnet, Redalyc y Lilacs, caracterizados por ser sitios web de libre acceso en línea. Para identificación de los artículos se utilizó la siguiente terminología: “bienestar psicológico”, “factores psicosociales”, “estudio universitario”, “psychological well-being”, “University students and well-being”, “Dimensions of psychological well-being”.

### **Segunda fase:**

De acuerdo a la búsqueda en las diferentes bases de datos se tomaron en cuenta 17 artículos científicos como muestra de una población de 254 documentos. Mediante el uso del diagrama de flujo PRISMA 2020 (anexo 3), se encontró la siguiente documentación distribuida en Dialnet = 115, ScieLo = 44, Redalyc = 51, Science Direct = 16 y Liliacs = 28, que posteriormente, permitió el análisis sistemático de la bibliografía seleccionada en cuanto a los artículos duplicados y de acceso restringido, además de la selección de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión en torno a los objetivos establecidos.

Para la disposición de la bibliografía seleccionada, se hizo su registro mediante el empleo del gestor bibliográfico Zotero cuya herramienta nos permitió disponer de los documentos de forma precisa y organizada.

### **Tercera fase:**

De acuerdo a la información recolectada, para la tabulación se utilizaron tablas de frecuencia de Excel versión 2019, permitiendo dar respuesta a los objetivos planteados de prevalencia e identificación de factores psicosociales relacionados al tema de investigación.

En base a los resultados se logró realizar la discusión con otros trabajos de investigación que permitieron contrastar los datos recolectados, identificando resultados similares y opuestos, y limitaciones relacionadas al contexto y población seleccionada. Además, se logró establecer conclusiones y recomendaciones específicas sobre el tema investigado. Dentro del apartado de anexos, se indicó las matrices bibliográficas asignadas para uno de los objetivos establecidos anteriormente, cuya documentación se llevó a cabo con distinción, regulación y el acompañamiento de ética para la construcción de una base científica sólida.

### ***5.6.2. Análisis de datos***

Los análisis estadísticos se realizaron mediante el uso de la herramienta de Microsoft Excel versión 2019 de acuerdo a la puntuación media por género y porcentajes encontrados en la documentación. Ello permitió la organización, revisión, análisis de frecuencias y tabulación de datos de bienestar psicológico y los factores de riesgo y de protección en base a los países de procedencia.

## 6. Resultados

**OBJETIVO GENERAL:** Determinar la evidencia científica de las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios.

*Tabla 1. Evidencia científica de las dimensiones de Bienestar Psicológico y Factores de riesgo y protectores en estudiantes universitarios.*

Año	Artículo	Autor/es	Metodología	Resultados	F	P. (%)
2012	Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos	Enrique Barra Amalgia	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 17,69) Hombres: Autonomía (M = 18,35)	2	11,76%
	Niveles de Autoconcepto, Autoeficacia Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Temuco	Veliz Burgos Alex y Apodaca Urquijo Pedro	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 5,07) Hombres: Crecimiento Personal (M = 5,05)		
2013	Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos	Enrique Barra Almagiá Barra, Osvaldo Soto y Karen Schmidt Díaz Schmidt	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 29,72) Hombres: Autonomía (M = 29,83)	1	5,88%
2014	Análisis de las necesidades psicosociales y factores de riesgo asociados al éxito o fracaso académico del alumnado de educación superior	Esperanza Marchena, Federico Hervías Ortega Inmaculada Menacho Jiménez	Cuantitativo	Factores de riesgo: Ansiedad (39,7%) Depresión (39,7%) Malos hábitos (21%) Consumo de sustancias (54,1%) y Disfuncionalidad familiar (79,5%).	3	17,65%
	Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Mar	Alicia Massone y Sebastián Urquijo	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 25,56)		

	del Plata, Argentina, Según la Edad y el Género			Hombres: Autonomía (M = 25,20)		
	Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes	Felipe E. García, Anna Wlodarczyk, Alejandro Reyes Reyes, Carla San Cristóbal Morales, Claudio Solar Osadey	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 34,14) Hombres: Crecimiento Personal (M = 34,22)		
<b>2015</b>	El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general	Macarena Verónica de Valle, Florencia Hormaechea y Sebastián Urquijo	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Relaciones Positivas (M = 5,26) Hombres: Relaciones Positivas (M = 5,09)	1	5,88%
<b>2016</b>					0	0%
<b>2017</b>	Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud	Sandra Sandoval Barrientos, Anita Dorner París y Alex Véliz Burgos	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 33,6) Hombres: Autonomía (M = 34,6)	1	5,88%
<b>2018</b>					0	0%
<b>2019</b>	Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos	José Luis Rossi, Juan Pablo Jiménez, Paulina Barras, Rodrigo Assar y Karina Jaramillo	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 26,20) Crecimiento Personal (M = 26,20) Hombres: Autonomía (M = 27,50)	3	17,65%
	Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado	Daniel Rubén Tacca Huamán y Ana Luisa Tacca Huamán	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 5,43) Hombres: Autoaceptación (M = 4,96)		
	Factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en	Lizbeth Reyes Ruíz, Farid Alejandro Carmona Alvarado, Sindy Marcela Méndez	Cuantitativo	Factores de riesgo: Consumo de sustancias (50%) y Disfuncionalidad familiar (32%).  Factores de protección:		

	jóvenes universitarios entre los 16 y 24 años	Morón, José Mar Morales Márquez, Crishiam Morrón Gómez y Cindy Paola Pérez Castro		Funcionalidad familiar (62%)		
<b>2020</b>	Factores psicosociales en estudiantes de una escuela de Enfermería y su influencia en la comunidad institucional	Keydis Sulay Ruidíaz Gómez, Sindy Paola Jiliménez Álvarez	Cuantitativo	Factores de riesgo: Ansiedad (29,9%) Depresión (51,7%) Abandono de estudio académico (3,7%) Dificultad de desempeño estudiantil (68,8%)  Factores de protección: Comportamientos Saludables (56,1%) Religión practicante (66,3%)	3	17,65%
	Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19	Lilia Lucy Campos Cornejo, Miguel Angel Jaimes Campos, María del Carmen Villavicencio Guardia y Edwin Roger.	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 38,15) Hombres: Crecimiento Personal (M = 36,31)		
	Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos	Cristina Torres Salazar, Rodrigo Moreta Herrera, Martha Ramos Ramírez y Javier López Castro.	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 32,26) Hombres: Autonomía (M = 33,24)		
<b>2021</b>					0	0%
<b>2022</b>	Impactos psicosociales del COVID-19 entre estudiantes universitarios de Uruguay	Alejandro Vásquez Echeverría y Tianna Loose.	Cuantitativo	Factores de riesgo: Ansiedad (66%) Depresión (44%) Aislamiento (24%) Consumo de sustancias (54%) Deterioro de vida social (55%) Desmotivación académica (69%)  Factores de protección: Alimentación saludable (21%) Actividad física (22%)	3	17,65%

Entorno educativo de internado y bienestar psicológico de profesores y alumnos/Ambiente educacional de internato e o bienestar psicológico de profesores e estudiantes	Evelyn Brito Duarte de Queiroz, Lucas França Garcia y Leonardo Pestillo de Oliveira.	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Dominio del Entorno (M = 33,45) Hombres: Dominio del Entorno (M = 32,29)
Estudio descriptivo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia por COVID-19	Claudio Marín Medina, Yasna Jorquera Silva y Patricia Rojas Alarcón.	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Propósito de Vida (M = 4,74) Hombres: Propósito de Vida (M = 4,79)
			Total 17 100%

**Fuente:** Elaboración por la autora. Nota: (BP) Bienestar Psicológico, (M) Puntuación en media, (F) Frecuencia y (P) Porcentaje.

### **Interpretación:**

Se examinaron 17 de los 254 artículos totales, conformando como la muestra de nuestro estudio del Trabajo de Integración Curricular, los cuales fueron publicados en el periodo comprendido entre 2012 y 2022. En esta selección de artículos, se identificaron diversas dimensiones de bienestar psicológico que estuvieron presentes en estudiantes universitarios, y se investigaron los elementos de riesgo y de protección que pueden influir positiva o negativamente en la salud mental estudiantil.

Dentro del análisis temporal, se observó que, en los años 2014, 2019, 2020 y 2022, se registró una mayor frecuencia de estudios relacionadas con las dimensiones más recurrentes de bienestar psicológico en los universitarios, así como los factores psicosociales de riesgo y protección que los estudiantes experimentaron, lo que representó un 17,65% de la totalidad de la muestra investigada.

**OBJETIVO ESPECÍFICO 1:** Identificar las dimensiones de bienestar psicológico más frecuentes en estudiantes universitarios.

**Tabla 2.** Dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios según el país.

País	Frecuencia	Porcentaje	Dimensiones	Género	
				Mujer (M)	Hombre (M)
Argentina	2	15,38%	Autoaceptación	11,58	11,62
			Relaciones Positivas	10,70	10,75
			Autonomía	14,92	14,80
			Dominio del Entorno	9,95	9,93
			Crecimiento Personal	11,41	10,96
			Propósito en la Vida	14,65	14,27
Brasil	1	7,69%	Autoaceptación	24,10	25,66
			Relaciones Positivas	21,81	24,06
			Autonomía	22,65	21,94
			Dominio del Entorno	33,45	32,29
			Crecimiento Personal	28,09	28,76
			Propósito en la Vida	24,91	26,82
Colombia	1	7,69%	Autoaceptación	12,52	13,00
			Relaciones Positivas	15,47	15,31
			Autonomía	17,69	18,35
			Dominio del Entorno	15,27	15,51
			Crecimiento Personal	13,54	13,12
			Propósito en la Vida	16,58	16,35
Chile	6	46,15%	Autoaceptación	17,91	17,58
			Relaciones Positivas	18,79	17,85
			Autonomía	20,97	21,71
			Dominio del Entorno	18,81	18,50
			Crecimiento Personal	21,67	21,10
			Propósito en la Vida	19,89	19,39
Ecuador	1	7,69%	Autoaceptación	26,26	26,30
			Relaciones Positivas	24,18	24,30
			Autonomía	32,26	33,24
			Dominio del Entorno	26,32	25,89
			Crecimiento Personal	31,55	31,14
			Propósito en la Vida	28,06	27,87
Perú	2	15,38%	Autoaceptación	16,89	15,98
			Relaciones Positivas	15,73	14,94
			Autonomía	13,31	13,24
			Dominio del Entorno	13,91	13,25
			Crecimiento Personal	21,79	20,62
			Propósito en la Vida	14,69	14,09
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>			

**Tabla 2. Fuente:** Elaboración por la autora. Nota: (M) Puntuación media.

### **Interpretación:**

Del total de 13 artículos analizados entre periodos 2022 a 2012 que se puede evidenciar en la matriz de obtención de resultados de acuerdo al primer objetivo (Anexo 4), se obtuvo que todos los estudios incluidos describieron múltiples dimensiones de bienestar psicológico presentes en estudiantes universitarios provenientes de distintos países de América del sur.

En la Tabla 2, se demostró que, en el país de Chile, representando el 46,15% de los documentos rescatados, menciona que el crecimiento personal se encuentra como una de las dimensiones que mayor prevalece en estudiantes universitarios de género femenino ( $M = 21,67$ ) lo cual, hace referencia a la capacidad de transformación en donde se pretende un cambio de conductas y actitudes para un funcionamiento positivo óptimo. Por otra parte, la autonomía destaca en el grupo de género masculino ( $M = 21,71$ ) lo cual nos indica la satisfacción de necesidades y autorregulación de la conducta.

Se observó que, en el país de Argentina, siendo el 15,38% de los artículos seleccionados, destaca la autonomía en estudiantes universitarios de género femenino ( $M = 14,92$ ) y masculino ( $M = 14,80$ ) lo que nos indica una determinada independencia personal junto a la presencia de una motivación intrínseca que genera potencialmente interés e implicación en el estudio académico.

En el país de Brasil, representó en un 7,69% de los documentos incluidos, siendo la dimensión de dominio del entorno que mayor predomina en el género femenino ( $M = 33,45$ ) y masculino ( $M = 32,29$ ) en estudiantes universitarios, de manera que predice la conducta futura individual lo que influye en la motivación para la realización de tareas académicas, además del estado emocional durante la fase de aprendizaje y compromiso estudiantil.

En Colombia, se determinó en un 7,69% de los artículos recolectados, en donde la autonomía destacó entre las dimensiones de bienestar psicológico entre el género femenino ( $M = 17,69$ ) y masculino ( $M = 18,35$ ). De igual manera, en Ecuador se concluyó que la autonomía fue mayor representativa en mujeres ( $M = 32,26$ ) y hombres ( $M = 33,24$ ), lo que en ambos denota la capacidad de decidir y autorregular las cogniciones y comportamientos, lo que genera libertad e interés académico.

Y, por último, en el país de Perú se determina en el 15,38% de los documentos, siendo el crecimiento personal la dimensión de bienestar psicológico que más destacó en mujeres ( $M =$

21,79) y en hombres (M = 20,62), lo que contribuye a la autoeficacia y la motivación individual académica para el desarrollo de metas y propósitos que permitan continuar los estudios universitarios.

**Tabla 3.** Frecuencia de las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios según el sexo.

<b>Dimensiones</b>	<b>Género Femenino (M)</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Autonomía</b>	21,62	3	50%
<b>Dominio del Entorno</b>	33,45	1	16,67%
<b>Crecimiento Personal</b>	21,73	2	33,33%
<b>Total</b>		6	100%
<b>Género Masculino (M)</b>			
<b>Autonomía</b>	22,02	4	66,67%
<b>Dominio del Entorno</b>	33,29	1	16,67%
<b>Crecimiento Personal</b>	20,69	1	16,67%
<b>Total</b>		6	100%

**Tabla 3. Fuente:** Elaboración por la autora. Nota: (M) Puntuación media.

### **Interpretación:**

En respuesta al primer objetivo y de acuerdo a la tabla 3, las dimensiones de bienestar psicológico que mayormente se presentan en estudiantes universitarios de género femenino es la autonomía (M = 21,62) en un 50%, seguido de dominio del entorno (M = 33,45) en un 16,67% y, por último, el crecimiento personal (M = 21,73) en un 33,33%.

De igual manera, en el género masculino se destacó la dimensión de autonomía (M = 22,02) en un 66,67%, seguido de dominio del entorno (M = 33,29) en un 16,67% y, por último, crecimiento personal (M = 20,69) en un 16,67%.

**OBJETIVO ESPECÍFICO 2:** Determinar los factores de riesgo predominantes de bienestar psicológico.

*Tabla 4. Factores psicosociales en estudiantes universitarios.*

<b>País</b>	<b>Año</b>	<b>Factores psicosociales</b>		
Uruguay	2022	<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores interpersonales</b>	
			Ansiedad	66%
			Depresión	44%
			Aislamiento	24%
			Consumo de sustancias (alcohol, marihuana)	54%
		<b>Factores de Protección</b>	<b>Factores Académicos</b>	
			Desmotivación académica	69%
			<b>Factores interpersonales</b>	
			Alimentación saludable	21%
			Actividad física	22%
Colombia	2020	<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores interpersonales</b>	
			Ansiedad	29,9%
			Depresión	51,7%
			<b>Factores Académicos</b>	
		Abandono de estudio académico	3,7%	
		<b>Factores de Protección</b>	<b>Factores sociales</b>	
			Religión practicante	66,3%
Colombia	2019		<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores interpersonales</b>
		Consumo de sustancias (alcohol, tabaco, cannabis)		50%
		<b>Factores de Protección</b>	<b>Factores Sociales</b>	
			Disfuncionalidad familiar	32%
Colombia	2014	<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores interpersonales</b>	
			Ansiedad	39,7%
			Depresión	39,7%
			Funcionalidad familiar	62%

Consumo de sustancias (alcohol, tabaco, cannabis)	54,1%
<b>Factores Sociales</b>	
Disfuncionalidad familiar	79,5%

**Tabla 4. Fuente:** Elaboración por la autora.

**Interpretación:**

Del total 4 artículos analizados entre periodos 2022 a 2012 que se puede evidenciar en la matriz de obtención de resultados de acuerdo al segundo objetivo (Anexo 5), se obtuvo que todos los estudios incluidos describieron múltiples factores psicosociales presentes en estudiantes universitarios provenientes de distintos países de América del sur.

En la Tabla 3 se presentó que, en el año 2022 varios factores psicosociales de riesgo estuvieron presentes en estudiantes universitarios como ansiedad (66%), depresión (44%), aislamiento (24%), consumo de sustancias (54%) y desmotivación académica (69%) que, sumados, deterioran el bienestar psicológico de los estudiantes, sin embargo, también estuvieron presentes comportamientos de salud como alimentación saludable (21%) y actividad física (22%) que permiten mantener bienestar.

En el año 2020, estuvieron presentes factores de riesgo como la ansiedad (29,9%), depresión (51,7%) y abandono de estudios académicos (3,7%), además de factores de protección como religión practicante (66,3%).

En el año 2019, se manifestaron factores de riesgo como el consumo de sustancias (50%) y disfuncionalidad familiar (32%), sin embargo, también se presentó la funcionalidad familiar en un porcentaje mayor (62%) siendo derivado como un factor de protección en estudiantes universitarios.

Y, por último, en el año 2014, se encontraron únicamente factores de riesgo en estudiantes universitarios como ansiedad (39,7%), depresión (39,7%), consumo de sustancias (54,1%) y disfuncionalidad familiar (79,5%) en porcentajes preocupantes.

**Tabla 5. Frecuencia de los factores psicosociales de riesgo y protección.**

Factores psicosociales		Frecuencia	Porcentaje
Factores de riesgo	Ansiedad	3	21,4%
	Depresión	3	21,4%

	Aislamiento	1	7,14%
	Consumo de sustancias	3	21,4%
	Desmotivación académica	1	7,14%
	Abandono de estudio	1	7,14%
	Disfuncionalidad familiar	2	14,3%
	Total	14	100%
<b>Factores de protección</b>	Alimentación saludable	1	25%
	Actividad física	1	25%
	Practicar religión	1	25%
	Funcionalidad familiar	1	25%
	Total	4	100%

**Tabla 5. Fuente:** Elaboración por la autora.

### **Interpretación:**

De acuerdo a lo expuesto en la tabla 5, los factores psicosociales de riesgo que mayormente afectan a los estudiantes universitarios de manera igualitaria son la ansiedad en un 21,4%, depresión en un 21,4% y el consumo de sustancias en un 21,4%. Por otra parte, los factores de protección que se vieron reflejados en los artículos científicos fueron la alimentación, actividad física, practicar religión y funcionalidad familiar, siendo de menor frecuencia en un porcentaje del 25%.

## 7. Discusión

El presente Trabajo de Integración Curricular se adscribe, precisamente, al enfoque eudaimonista. En efecto, el planteamiento que se adoptó asume que el máximo desarrollo de las fortalezas y virtudes individuales constituye la base para un funcionamiento psicológico óptimo, esto es, para nuestro bienestar (Ryff, 1989). Por ello, desde esta perspectiva, se establece como objetivo general determinar la evidencia científica de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de América del sur.

Inicialmente, se expuso aquellos estudios que fueron de mayor frecuencia en la presente investigación, con la finalidad de aportar una visión más amplia acerca de los motivos por los cuales el estudio sobre la salud mental es relevante. En Chile, Argentina y Perú, investigaciones revelan alta prevalencia sobre bienestar psíquico debido a la situación alarmante que desencadenó la pandemia por COVID-19 a partir del año 2019 hasta su deceso en la actualidad (Barría, 2021).

Por otra parte, en Chile, el acceso a la atención primaria en salud es insuficiente, en donde, se suman las dificultades económicas que tardan el proceso de abordaje. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENS 2019), se posiciona como el segundo país con más años perdidos por discapacidad (36%) y el tercero en muerte prematura (21%), tomando en cuenta que el 6% del total de su población padece de depresión (Barría, 2021; Minoletti et al., 2012). En el país de Argentina, se presenta una situación similar viéndose reflejado en un aumento notorio de los trastornos mentales, neurológicos, por consumo de sustancias y el suicidio (Organization Pan American Health, 2021). En Perú, se denota índices altos en trastornos mentales principalmente en autismo (47%), trastornos de conducta (21%) y trastornos de ansiedad (18%) llegando a ser una problemática que posteriormente se agravó debido a la pandemia por COVID-19 (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Una vez expuesta la situación actual de los países, nos interesa describir las dimensiones mayormente presentes en estudiantes universitarios. Analizando las puntuaciones promediadas de cada dimensión, se observa que en el género femenino predomina en la autonomía en un 50% con una puntuación media de 21,62 menor en relación al género masculino que destacó en un 66,67% con una puntuación media de 33,29. Esto nos indica una mirada de relación causal personal más allá de la vida dentro de las aulas académicas o la expresión hacia una falta de consentimiento ante

la enculturación universitaria o hacia la metodología de los docentes con el fin de que no cercenen en demasía su libertad de elección en cuanto a los valores que consideran de vital importancia de manera personal (Jung, 2001; Maslow, 1968).

Estos resultados se ven reflejados en el estudio de Zubieta et al. (2012) realizado en estudiantes universitarios del país de Argentina, en donde expone que el género masculino obtiene medias más elevadas en autonomía que en el femenino. De igual manera, en Chile, Barra (2010) nos plantea que la autonomía se encuentra en mayor relación con el género masculino que el femenino, de la misma forma, en el estudio planteado por García Andelete et al. (2013).

Por otra parte, observamos que las mujeres presentan mayor crecimiento personal en un 33,36% con una puntuación media de 21,73 a comparación de los hombres (16,67%,  $M = 20,69$ ), esto nos indica una percepción de autodesarrollo y perfeccionismo en los aprendices lo que los lleva al desarrollo de sus potencialidades. Sumando a ello, el entorno, es decir, la institución en la que cursan sus estudios académicos, promueve al estudiante un cúmulo de competencias esenciales para su progreso profesional, y, en consecuencia, un puntaje alto en este constructo nos revela ser un ambiente educativo que contribuye de manera relevante a la consecución de los objetivos vitales. Estos resultados concuerdan con Raleigh et al. (2019) en un estudio realizado en estudiantes argentinos que manifiesta que las dimensiones que mayor prevalece son la autonomía ( $M = 34,34$ ) y el crecimiento personal ( $M = 34,76$ ). Zubieta et al. (2012) nos menciona que el género femenino tiene puntuaciones medias altas en crecimiento personal ( $M = 4,87$ ) que el masculino ( $M = 4,69$ ), y García Alandete et al. (2013) nos indica el mismo patrón.

Por último, tenemos el dominio del entorno como la dimensión más prevalente entre los estudiantes universitarios, sin embargo, la que más débil se presenta, representándose en mujeres y hombres de la misma manera (16,67%). Esto nos permite deducir de manera cuantía la motivación que presenta el estudiante en un entorno de aprendizaje, sumando a ello, la institución académica constituye como un medio facilitador que brinda apoyo, generando criterios y normas que propicie un futuro de triunfo y, a su vez, una perspectiva positiva que consolide el incremento de un dominio del entorno en aspectos motivacionales y cognitivos. Estos resultados se pueden evidenciar en el estudio de Hernández et al. (2019).

De acuerdo a lo expuesto, ahora nos planteamos el segundo objetivo que fue determinar los factores psicosociales de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Para ello, se registró distintos factores de riesgo y de protección que determinan el grado de salud psíquica que manifiesta este grupo estudiantil. Si bien conocemos, los factores psicosociales se definen como las condiciones que se encuentran presentes en la individualidad de cada persona en un ambiente determinado. Dentro de la institución universitaria, los estudiantes se encuentran inmersos en distintos factores que pueden favorecer de manera negativa o positiva dentro de su desempeño académico (Aragón Borja, 2011).

De manera negativa, durante el 2012 hasta el año 2022 (10 años) se evidenció factores de riesgo como el consumo de sustancias, ansiedad, depresión, aislamiento, desmotivación académica, abandono de los estudios universitarios y disfuncionalidad familiar en porcentajes preocupantes. Estos resultados se exhiben en investigaciones similares como Arévalo (2007) en donde presenta índices preocupantes acerca del consumo de sustancias en los jóvenes universitarios de Colombia. Esta problemática tomó mayor fuerza debido al aburrimiento, la soledad y la angustia durante el periodo de la pandemia por COVID-19 (Vanderbruggen et al., 2020).

De manera igualitaria, en Perú, Apaza et al. (2020) denotó factores psicológicos de riesgo como la ansiedad en un 65,2%, la cual, se presenta ante sucesos incontrolables que en muchas ocasiones son perjudiciales o negativos; la depresión, en un 45,9% que se traduce como un trastorno mental y emocional, y, por último, la vulnerabilidad hacia el estrés en un 37,8% que surge como una reacción no específica del organismo ante una situación determinada. Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Apaza Panca et al. (2021) y Cogollo Milanés et al. (2011) en donde se mantiene el mismo patrón.

En cuanto a la desmotivación estudiantil, Gordínez Alarcón et al. (2016) afirma que es un factor de riesgo que influye en el rendimiento escolar y su deceso en un 87,73%, porcentaje mayor a nuestros resultados. Lo que nos indica que la motivación, especialmente intrínseca, se correlaciona de manera significativa con el desempeño académico (Deci et al., 1991).

La disfuncionalidad familiar es un escenario conflictivo o de crisis que generalmente se encuentra enmarcado por situaciones problemáticas que deterioran la convivencia dentro del hogar, y frecuentemente se asocia a conductas de consumo constituyéndose como un factor de riesgo. En

Colombia, Cogollo Milanés et al. (2011) denotó la disfuncionalidad familiar como un factor negativo presente en estudiantes universitarios en un 47,5%. Sin embargo, Gordínez Alarcón (2016) nos menciona que tal factor no se presenta como un impedimento (factor de riesgo) en el área académica en un 74,13% en contraste con los resultados obtenidos.

Y, por último, encontramos los factores de protección en los aprendices, aunque en porcentajes relativamente bajos: la actividad física (22%), alimentación saludable (21%), funcionalidad familiar (62%) y religiosidad (66,3%). Los estudiantes universitarios se catalogan como una población frágil y propensa a perder hábitos saludables como la actividad física, esto puede deberse a los cambios bruscos de un ambiente a otro, entorno social nuevo, empleo y administración del tiempo de ocio y educativo. Castellanos et al. (2017) demostró que la práctica de deporte genera un factor de protección y se encuentra presente en un 67,2% en los estudiantes. Sin embargo, Camargo Lemos et al. (2009) manifestó que el 87,9% mantienen una práctica física deficiente, lo que es aún mayor a lo obtenido.

La alimentación saludable se presenta como un comportamiento habitual relacionado a los alimentos y, su consumo influye directamente en el estado nutricional del individuo. Dentro de la vida universitaria, este factor se encuentra en ocasiones olvidado por la falta de la disponibilidad de tiempo, falta de organización, falta de entablarlo como hábito o falta de conocimiento (Troncoso y Amaya, 2009). Santocini et al. (2015) nos presenta porcentajes de riesgo alto en conductas alimentarias inadecuadas en un 6,1% en relación a un estado depresivo en estudiantes universitarios. En amparo, Valero et al. (2017) exhibió el mismo patrón en un 5,7%, constituyéndose como un factor negativo en la vida del aprendiz.

Entre los factores de protección frente a las dificultades se encuentra la familia como grupo que influye en el bienestar físico y mental de sus integrantes y funciona como mediador del proceso salud y enfermedad del ser humano. Díaz Cárdenas et al. (2014) demostró porcentajes deficientes (38,2%) frente a la disfuncionalidad familiar (61,8%) presente en estudiantes colombianos, lo que afirma nuestros resultados. En contraste, Reyes Narváez et al. (2022) expone que el 54,7% de los estudiantes universitarios de Perú presentan funcionalidad familiar siendo resultados similares a los de nuestro estudio.

Finalmente, en lo que atañe a la religiosidad Cogollo Milanés et al. (2011) encontró alta religiosidad (57,1%) como un factor de protección en jóvenes universitarios, lo que previene en la búsqueda de aspectos negativos como el consumo de sustancias que generan malestar psicológico y físico.

## 8. Conclusiones

El presente Trabajo de Integración Curricular de enfoque documental determinó la evidencia científica de las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de diferentes países de América del Sur, a través de la revisión de diversos artículos científicos publicados en los últimos diez años, los cuales establecieron una base de datos científica, con información congruente y veraz.

Las dimensiones de Bienestar psicológico que prevalecen en estudiantes universitarios son la autonomía, crecimiento personal y dominio del entorno, lo que se considera que entre mayor los aprendices atribuyan estas dimensiones a sus vidas, mayor es la utilización de estrategias de reevaluación cognitiva y, por ende, el aumento de su percepción de independencia, control y motivación académica, mejoraran así su proceso de formación y salud mental.

En lo respecta a los factores psicosociales, se observaron factores de riesgo como ansiedad, depresión, consumo de sustancias, aislamiento, disfuncionalidad familiar, desmotivación y abandono académico con porcentajes altos por encima de los aspectos positivos, de forma que, no solo repercute en el alcance del bienestar psicológico en los estudiantes sino también su desempeño estudiantil y social. Por su parte, los factores de protección que se observaron fueron realizar actividad física, alimentación saludable, practicar una religión y formar parte de una familia funcional.

## 9. Recomendaciones

- Promover dentro de la comunidad científica y educativa un mayor compromiso y entusiasmo hacia la realización de investigaciones que aborden la importancia de salvaguardar la salud mental en la población universitaria durante su proceso educativo sin omisión de aspectos sociodemográficos, ya que, esta se convierte en un elemento crítico frente a los posibles factores de riesgo que pueden influir en la continuidad de su formación académica.
- Fortalecer las dimensiones que prevalecen de bienestar psicológico (la autonomía, el crecimiento personal y el dominio del entorno) en los estudiantes universitarios, a través de herramientas y estrategias psicoterapéuticas brindadas por la Unidad de Bienestar Universitario, la cual tiene como objetivo velar por la integridad física, psicológica y sexual de los miembros de la comunidad universitaria.
- Potenciar la capacidad de los sistemas de salud pública y las instancias educativas en la identificación temprana de estudiantes en situación de riesgo, además de establecer normas que se orienten hacia la eliminación de factores de riesgo por medio de iniciativas comunitarias, programas de asistencia y educación psicológica, de forma que, contribuyan a reducir la complejidad de los aspectos adversos y, de este modo, elevar la calidad de vida de los estudiantes universitarios en el transcurso de su proceso formativo.

## 10. Bibliografía

- Allardt, E. (1993). Tener, amar, ser: Una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. *La calidad de vida*, 126-134.
- Apaza, C. M., Sanz, R. S. S., y Arévalo, J. E. S. C. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19–Perú. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 25(90), 402-413.
- Apaza Panca, C. M., Maquera Luque, P. J., Huanca Frías, J. O., Supo Quispe, L. A., Távora Ramos, A. P., Dextre Martínez, W. R., y Saldaña Acosta, O. A. (2021). Factores psicosociales en estudiantes universitarios de Loreto, Ancash, Moquegua y Puno durante el confinamiento por el Covid-19, Perú. *Cuestiones Políticas*, 39(68), 51-69.
- Aragón Borja, L. E. (2011). Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología: El caso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. *Perfiles educativos*, 33(133), 68-87.
- Arevalo, M. T. V. (2007). Consumo de sustancias psicoactivas ilegales en jóvenes: Factores psicosociales asociados. *Pensamiento Psicológico*, 3(8), Article 8.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Argyle, M., Martin, M., y Lu, L. (1995). *Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors*.
- Arratia, N. I. G., Medina, J. L. V., y García, J. M. S. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia ergo-sum*, 10(2), 173-179.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Badenes, A., y Ausín, B. (2021). Eficacia de las intervenciones basadas en el entrenamiento en mindfulness para mejorar el bienestar psicológico en personas mayores con una enfermedad crónica. *Revista de Psicogeriatría*, 11, 17-23.
- Bandura, A. (1997). Efficacy: The exercise of control. *New York, NY: Freeman*.
- Baron, R. A., y Byrne, D. (2005). Cognición social: Pensar en el mundo social. *Psicología Social*, 10ª ed. Madrid: Prentice-Hall, 81-119.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 28(1), 119-125. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082010000100011>

- Barría, V. I. Á. (2021). *Estación Salud Mental: Diseño de una Intervención Psicoeducativa Enfocada en el Manejo del Estrés y Autorregulación Emocional*. Pontificia Universidad Católica de Chile (Chile).
- Baumeister, R. F., y Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Becerra Bulla, F., Pinzón Villate, G., y Vargas Zárate, M. (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 457-463. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*.
- Bresó Esteve, E., Llorens Gumbau, S., y Salanova, M. (2003). *Creencias de eficacia académica y engagement en estudiantes universitarios*. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/79330>
- Brim, G. (1992). *Losing and winning: Ambition in everyday life* New York. Basic Books.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409. <https://doi.org/10.1037/h0054778>
- Caballero, C. C., Abello LL, R., y Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 25(2), 98-111.
- Cabero Jounou, M. (2016). El bienestar emocional. *El bienestar emocional*, 1-100.
- Camargo Lemos, D. M., Orozco Vargas, L. C., Hernández Sánchez, J., y Niño Cruz, G. I. (2009). Dolor de espalda crónico y actividad física en estudiantes universitarios de áreas de la salud. *Revista de la sociedad española del dolor*, 16(8), 429-436.
- Castellanos, F. A. R., Valencia, S. C., Guzmán, E. M. G., Rodríguez, S. A. G., y Díaz, J. D. L. (2017). Hábitos saludables, motivos y barreras en la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 7, 81-102. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2017.0001.05>
- Chalela Naffah, S., Valencia Arias, A., Ruiz Rojas, G. A., Cadavid Orrego, M., (2020). Factores psicosociales y familiares que influyen en la deserción en estudiantes universitarios en el contexto de los países en desarrollo. *Revista Lasallista de Investigación*, 17(1), 103-115.

<https://doi.org/10.22507/rli.v17n1a9>

- Chávez Valenzuela, M. E., Salazar, C. M., Hoyos Ruiz, G., Bautista Jacobo, A., González Lomelí, D., y Ogarrío Perkins, C. E. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 169-174.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T., y Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 20(2), 135-145.
- Cherrez Hidalgo, J. M. (2022). *Inteligencia emocional y su relación con el bienestar psicológico de los adultos mayores* [BachelorThesis, Universidad Técnica de Ambato/ Facultad de Ciencias de la Salud /Carrera de Psicología Clínica]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/34778>
- Cogollo Milanés, Z., Arrieta Vergara, K. M., Blanco Bayuelo, S., Ramos Martínez, L., Zapata, K., y Rodríguez-Berrio, Y. (2011). Factores psicosociales asociados al consumo de sustancias en estudiantes de una universidad pública. *Revista de salud pública*, 13(3), 470-479.
- Cohen, S., y Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Corsi, J., Aumann, V., Delfino, V., García de Keltai, I., Iturralde, C., y Monzón Lara, I. (2003). Maltrato y abuso en el ámbito doméstico: Fundamentos teóricos para el estudio de la violencia en las relaciones familiares. En *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico: Fundamentos teóricos para el estudio de la violencia en las relaciones familiares* (pp. 278-278).
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge University Press.
- Credé, M., y Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24, 133-165.
- Cruz, A. C. N., y Cabezas, F. A. V. de la B. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), Article 6. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4016](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016)
- Czernik, G., Giménez, S., Mora, M., y Almirón, L. (2006). Variables sociodemográficas y síntomas

- de depresión en estudiantes universitarios de Medicina de Corrientes, Argentina. *Rev Arg Clin Neuropsiquiatr*, 13(2), 64-73.
- Davidson, R. J. (1994). Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity. *Development and Psychopathology*, 6(4), 741-758.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49, 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., y Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Díaz Cárdenas, S., Arrieta Vergara, K., y González Martínez, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Revista Salud Uninorte*, 30(2), 121-132.
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jiménez, B., y Gallardo, I. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. 7.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial*, 3(8), 67.
- Dr. Jose Serra Taylor, D. R. B. (2009, agosto 17). *Revista Griot* [Text]. Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil, Universidad de Puerto Rico, Río Piedras. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772/1569>
- Eccles, J. S., y Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology*, 53(1), 109-132.
- Ellis, A., y Joffe Ellis, D. (2019). *Rational emotive behavior therapy, 2nd ed* (pp. xix, 173). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000134-000>
- Estrada Molina, O. (2014). Sistematización teórica sobre la competencia investigativa. *Revista Electrónica Educare*, 18(2), 177-194.
- Fonseca, G., García, F., Fonseca, G., y García, F. (2016). Permanencia y abandono de estudios en estudiantes universitarios: Un análisis desde la teoría organizacional. *Revista de la educación superior*, 45(179), 25-39. <https://doi.org/10.1016/j.resu.2016.06.004>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- García Molinero, R. (2022). *Fortalezas y Crecimiento Personal en Fibromialgia: Revisión Sistemática*. <http://tauja.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/16086>

- García Alandete, J., Soucase Lozano, B., Sellés Nohales, P., y Rosa Martínez, E. M. (2013). Predictive role of meaning in life on psychological well-being and gender-specific differences. *Acta Colombiana de Psicología*, 16(1), 17-24.
- Godínez Alarcón, G., Reyes Añorve, J., García Sánchez, M. del R., Antúnez Salgado, T., Godínez Alarcón, G., Reyes Añorve, J., García Sánchez, M. del R., y Antúnez Salgado, T. (2016). Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(13), 107-125.
- González, L. F., Hernández, A. G., y Torres, M. V. T. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(35), Article 35. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Gottlieb, B. H. (1985). Social networks and social support: An overview of research, practice, and policy implications. *Health education quarterly*, 12(1), 5-22.
- Haidt, J., y Rodin, J. (1999). Control and efficacy as interdisciplinary bridges. *Review of general psychology*, 3(4), 317-337.
- Hernández, L. F. B., Castillo, M. A. S., Hernández, R. A. B., y Sánchez, J. A. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), Article 2.
- Hernandis, S. P. (2005). El apoyo social y las relaciones sociales de las personas mayores. *Gerontología: actualización, innovación y propuestas. Madrid: Pearson Educación*, 221-256.
- Hidalgo, I. V. (2005). Tipos de estudio y métodos de investigación. *Recuperado el Noviembre de, 20*.
- Hockey, J. L., James, A., y Gregorio, S. di. (1993). *Growing up and growing old: Ageing and dependency in the life course* (Vol. 20). Sage London.
- Hultquist, C., Duckham, R., Stinson, C., y Thompson, D. (2009). *College physical activity is related to mid-life activity levels in women*.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P., y Nelson, N. (2004). The relationships between hope and outcomes at the pretreatment, beginning, and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419.

- Jung, C. G. (2001). *Modern Man in Search of a Soul*. Psychology Press.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., y Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Lee, R. L., y Loke, A. J. Y. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public health nursing*, 22(3), 209-220.
- Lucas, R. E., Diener, E., y Larsen, R. J. (2003). Measuring positive emotions In Lopez SJ y Snyder CR (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 201–218). Washington, DC, US: American Psychological Association. [Google Scholar].
- Lucas, R. E., Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Macías, A. B. (s. f.). Indefensión Aprendida y su Relación con el nivel de Estrés Autopercebido en Alumnos de Licenciatura. *Estrés, Burnout Y Bienestar Subjetivo*, 34.
- Mallinckrodt, B. (1988). Student retention, social support, and dropout intention: Comparison of Black and White students. *Journal of College Student Development*.
- Marsico, M., y Getch, Y. Q. (2009). Transitioning Hispanic Seniors from High School to College. *Professional School Counseling*, 12(6), 2156759X0901200610. <https://doi.org/10.1177/2156759X0901200610>
- Martínez, I. M. M., Esteve, E. B., Gumbau, S. L., y Gumbau, R. G. (2005). Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y Obstaculizadores del Desempeño Académico. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 21(1), Article 1.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand.
- Maurel Ibañez, S. N. (2018). *Relación entre constructos psicológicos y discapacidad funcional y diestrés en subgrupos de pacientes con fibromialgia*.
- McKnight, P. E., y Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of general Psychology*, 13(3), 242-251.

- McMahon, D. M. (2006). *Una historia de la felicidad*. Taurus.
- Micin, S., y Bagladi, V. (2011). Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil. *Terapia psicológica*, 29(1), 53-64.
- Minoletti, A., Rojas, G., y Horvitz-Lennon, M. (2012). Salud mental en atención primaria en Chile: Aprendizajes para Latinoamérica. *Cadernos Saúde Coletiva*, 20, 440-447.
- Moral, A., Pallisera, Y., Santaló, E., Gras, M., y Villar, E. (2008). Regulación motivacional, satisfacción y rendimiento académico de los estudiantes de psicología. *Revista de Enseñanza de la Psicología: Teoría y Experiencia*, 4(1), 49-65.
- Morales, G., del Valle, C., Soto, Á., y Ivanovic, D. (2013). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 40(4), 391-396.
- Muñiz Mendoza, P., Cabrera-Pivaral, C. E., Orozco Valerio, M. de J., Báez Báez, M. G. L., Martínez Melendres, B., y Celis Orozco, A. (2020). Consumo diferenciado de macronutrientes según sexo y edad en estudiantes de educación superior. *Revista de Salud Pública*, 20, 707-710.
- Narváez, J. H., Obando Guerrero, L. M., Hernández Ordoñez, K. M., Cruz Gordon, E. K. D. la, (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Navarro Prado, S., González Jiménez, E., Montero Alonso, M. A., López Bueno, M., y Schmidt RioValle, J. (2015). Estilo de vida y seguimiento de la ingesta dietética en estudiantes del Campus de la Universidad de Granada en Melilla. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2651-2659.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., y Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neugarten, B. L. (1999). *Los significados de la edad*. Herder.
- Núñez, J. C. (2009). *Motivación, aprendizaje y rendimiento académico*. 41-67.
- Organización Mundial de la Salud. (2022, junio 17). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

- Organización Panamericana de la Salud. (2020, septiembre 16). *Salud Mental Perfil del País — Perú — OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*.  
<https://www.paho.org/es/documentos/salud-mental-perfil-pais-peru>
- Organization Pan American Health. (2021, octubre 7). *Argentina presentó nuevo Plan Nacional de Salud Mental junto con la OPS - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*.  
<https://www.paho.org/es/noticias/7-10-2021-argentina-presento-nuevo-plan-nacional-salud-mental-junto-con-ops>
- Orozco Gómez, Á. M., y Castiblanco Orozco, L. (2015). Factores Psicosociales e Intervención Psicológica en Enfermedades Crónicas No Transmisibles. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 203-217. <https://doi.org/10.15446/rcp.v24n1.42949>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*.
- Parra, D. C., y Rodríguez, L. A. (2014). *Factores que inciden en la permanencia académica de los estudiantes de la Universidad Nacional Abierta ya Distancia UNAD-Cead Facatativá*.
- Pavot, W., y Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164.
- Pérez Padilla, M. de la L., Ponce Rojo, A., Hernández Contreras, J., y Márquez Muñoz, B. A. (2010). *Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco*.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. *A life worth living: Contributions to positive psychology*, 29-48.
- Raleig, M. V., Beramendi, M., y Delfino, G. (2019). Bienestar Psicológico y Social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7(14), Article 14.
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The gerontologist*, 37(6), 709-716.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning.

- Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*, 39-55.
- Reyes Narváez, S. E., Oyola Canto, M. S., Reyes Narváez, S. E., y Oyola Canto, M. S. (2022). Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Comuni@cción*, 13(2), 127-137. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.2.687>
- Reyes Estrada, M., Rivera Segarra, E., Ramos Pibernus, A., Rosario Hernández, E., y Rivera Medina, C. (2014). Desarrollo y validación de una escala para medir religiosidad en una muestra de adultos en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 25(2).
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 30(4), 183-198.
- Rodríguez Suárez, J., y Agulló Tomás, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11 (2).
- Rodríguez, Y. R., y Berrios, A. Q. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17.
- Rodríguez Carvajal, R., Méndez, D. D., Moreno Jiménez, B., Abarca, A. B., y Van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.
- Rona, M. S., y Gokmen, H. (2005). The perception level of Gazi university students concerning the objectives of physical education. *Hacettepe University Journal of Sport Sciences*, 3, 13-22.
- Rosas, A. R. (2018). Los estudiantes universitarios: Vulnerabilidad, atención e intervención en su desarrollo. *Revista Digital Universitaria*, 19(1), 0-11.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

- Ryff, C. D., y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D., y Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and social psychology review*, 4(1), 30-44.
- Salmela-Aro, K. (2010). Personal goals and well-being: How do young people navigate their lives? *New directions for child and adolescent development*, 2010(130), 13-26.
- Saltos Solis, M. M. (2011). Estudio del consumo de drogas en estudiantes universitarios. *Revista Ciencia UNEMI*, 4(5), 8-17.
- Santoncini, C. U., León Vázquez, C. D. de, González Forteza, C., Echeagaray, F. W., y Márquez, J. A. R. (2015). Conducta alimentaria de riesgo, síntomas depresivos y correlatos psicosociales en estudiantes universitarios de primer ingreso. *Acta Universitaria*, 25, 35-39. <https://doi.org/10.15174/au.2015.847>
- Schluckebier, M. E. (2013). *Dreams worth pursuing: How college students develop and articulate their purpose in life*. The University of Iowa.
- Secades Villa, R., Fernandez Hermida, J. R., y Vallejo-Seco, G. (2005). Family risk factors for adolescent drug misuse in Spain. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 14(3), 1-15.
- Sena, C. M., y Meléndez, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Revista Iberoamericana de Gerontología y Geriátrica, Geriatrika*, 22(3), 97-105.
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145.
- Sierra, G. P., y Tejeda, M. R. (2002). *Psicología del aprendizaje*. UNAM.
- Solano, A. C. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72.
- Steger, M. F. (2013). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. En *The human quest for meaning* (pp. 211-230). Routledge.
- Taylor, S. E., Wood, J. V., y Lichtman, R. R. (1983). It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. *Journal of social issues*, 39(2), 19-40.
- Troncoso P, C., y Amaya P, J. P. (2009). Factores Sociales en las Conductas Alimentarias de

- Estudiantes Universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>
- Valerio Ureña, G., Serna Valdivi, R., Valerio Ureña, G., y Serna Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Valero, G. G., Ruz, R. P., Garcés, T. E., Cuberos, R. C., Molero, P. P., y Cortés, A. J. P. (2017). Relación entre clima motivacional hacia el deporte y adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de educación física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 285-295.
- Valle Raleig, M., Beramendi, M., y Delfino, G. I. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista: Revista de Psicología (Argentina), Periodo: 6, Volumen: 7, Número: 14, Página inicial: 7, Página final: 26.*  
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/76916>
- Vallejo, M. (2002). El diseño de investigación: Una breve revisión metodológica. *Archivos de Cardiología de México*, 72(1), 8-12.
- Vanderbruggen, N., Matthys, F., Van Laere, S., Zeeuws, D., Santermans, L., Van den Aemele, S., y Crunelle, C. L. (2020). Self-reported alcohol, tobacco, and cannabis use during COVID-19 lockdown measures: Results from a web-based survey. *European addiction research*, 26(6), 309-315.
- Vargas-Valle, E. D., y Martínez Canizales, G. (2015). La relación entre el abuso del alcohol y la religión en adolescentes mexicanos. *Población y Salud en Mesoamérica*, 12(2), 142-164.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, A. D., Velásquez, N., Araki, R., y Reynoso, D. (2008a). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 139-152.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, A. D., Velásquez, N., Araki, R., y Reynoso, D. (2008b). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 139-152.
- Velázquez, L. E. T., y Soriano, N. Y. R. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Esperanza e investigación en psicología*, 11(2), 255-270.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*, 10, 49-69.
- Zárate, R. E., y Silva, R. A. (2005). Estructura Familiar y Habilidades Sociales en Menores Infractores. *XIII Congreso Mexicano de Psicología. (Memoria)*.
- Zubieta, E., Fernández, O., y Sosa, F. (2012a). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología, Universidad de Valencia. ISSN 0212-8179.*, 106, 7-27.
- Zubieta, E., Fernández, O., y Sosa, F. (2012b). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología, Universidad de Valencia. ISSN 0212-8179.*, 106, 7-27.

## 11. Anexos

### Anexo 1. *Oficio de estructura y coherencia del proyecto del Trabajo de Integración Curricular*



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad  
de la Salud  
Humana

MEMORANDO Nro. UNL-FSH-DCPS.CL 144  
Loja, 28 de junio de 2023

DE: Doctora  
Ana Catalina Puertas Azanza  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL

PARA: Señorita  
Angela Edith Sánchez Asanza  
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-

ASUNTO: RESPUESTA A INFORME DE ESTRUCTURA Y PERTINENCIA DE  
PROYECTO

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de estructura y pertinencia del proyecto de Integración Curricular denominado. **"BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN AMÉRICA DEL SUR"**, de su autoría el mismo fue emitido por la Psic Cl. Mayra Daniela Medina Ayala Mgs, docente responsable

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento

Atentamente,



Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA  
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Expediente académico  
Archivo  
APA/tsc

## Anexo 2. Oficio de designación de director de Trabajo de Integración Curricular



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad  
de la Salud  
Humana

MEMORANDO. Nro. UNL FSH-DCPS.CL 145  
Loja, 29 de junio de 2023

DE: Doctora  
Ana Catalina Puertas Azanza  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL**

PARA: Psicóloga Clínica  
Mayra Daniela Medina Ayala Mgs  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**

ASUNTO: **DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

De mi consideración:

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el "Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009", una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Integración Curricular fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora de del Proyecto de Integración Curricular adjunto, denominado: **"BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN AMÉRICA DEL SUR"**, autoría de: Ángela Edith Sánchez Asanza CI. 1150618815, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento

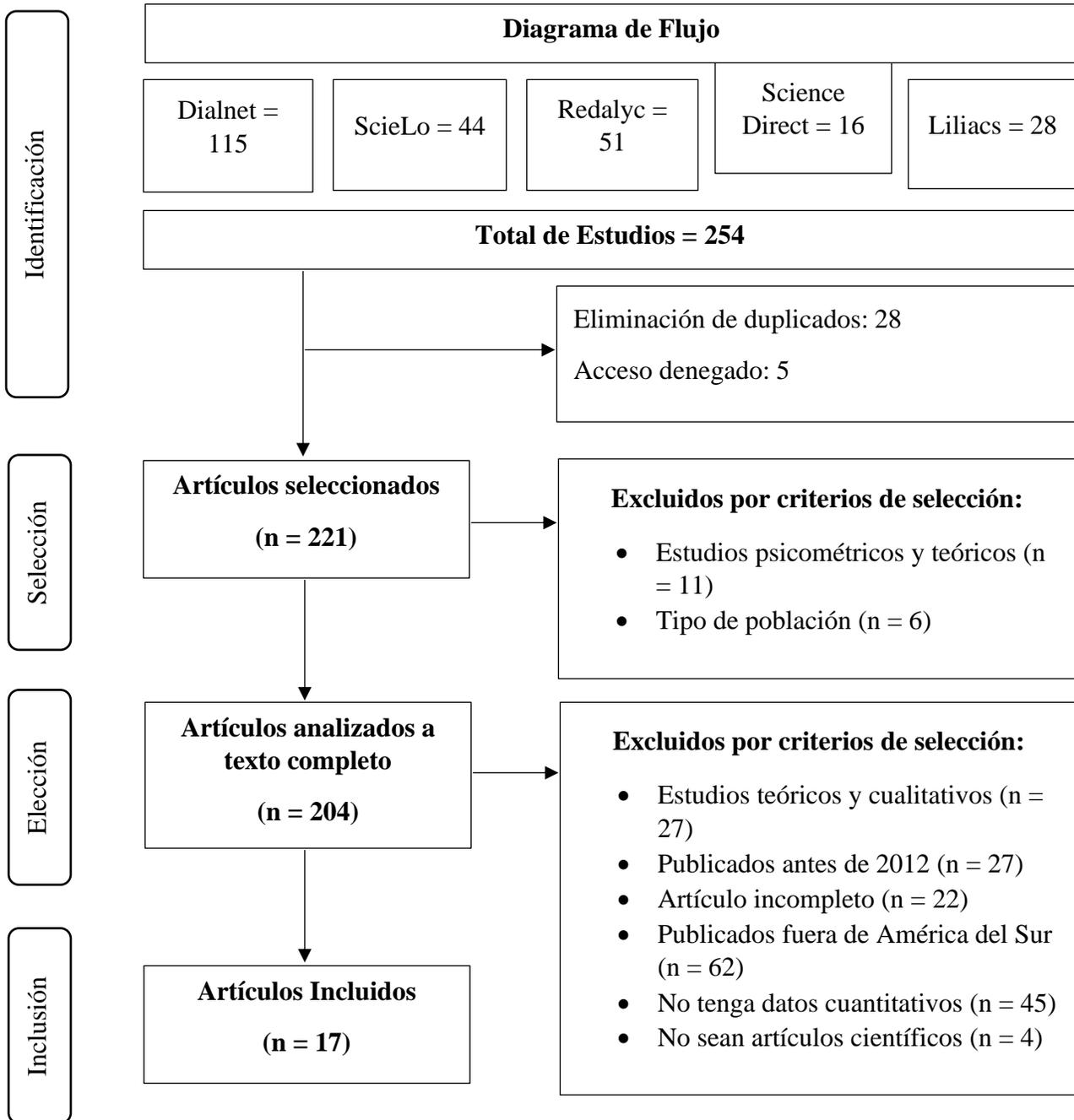
Atentamente,



Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA  
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Ángela Sánchez Asanza  
Expediente académico  
Archivo  
APA/tsc

**Anexo 3. Diagrama de Flujo**



#### Anexo 4. Matriz de organización de contenidos según primer objetivo

<b>OBJETIVO 1.</b> Identificar las dimensiones de bienestar psicológico más frecuentes en estudiantes universitarios.									
<b>Artículo</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>País</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Muestra</b>	<b>Dimensiones de Bienestar Psicológico</b>	<b>Género F/M</b>		<b>DOI/ISSN</b>
Niveles de Autoconcepto, Autoeficacia Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Temuco	Veliz Burgos Alex y Apodaca Urquijo Pedro.	2012	Chile	Cuantitativo	691	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	4,59 4,65 4,33 4,75 5,07 5,02	4,55 4,66 4,46 4,61 5,05 4,96	<b>DOI:</b> <b>ISSN:</b> 0718-7475
Estudio descriptivo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia por COVID-19	Claudio Marín Medina, Yasna Jorquera Silva y Patricia Rojas Alarcón.	2022	Chile	Cuantitativo	377	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	4,295 4,114 4,147 4,544 5,110 4,745	4,552 4,184 4,325 4,683 5,072 4,798	<b>DOI:</b> 10.33304/revinv.v18n1-2023005 <b>ISSN:</b> 2539-519X
Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos	José Luis Rossi, Juan Pablo Jiménez, Paulina Barras, Rodrigo Assar y Karina Jaramillo.	2019	Chile	Cuantitativo	580	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	20,90 25,90 26,20 24,20 22,90 26,20	20,80 24,90 27,50 24,50 22,60 25,10	<b>DOI:</b> 10.4067/S0034-98872019000500579 <b>ISSN:</b> 0034-9887

Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos	Enrique Barra Amalgia	2012	Colombia	Cuantitativo	450	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	12,52 15,47 17,69 15,27 13,54 16,58	13,00 15,31 18,35 15,51 13,12 16,35	<b>DOI:</b> <b>ISSN:</b> 1794-9998
Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una muestra de universitarios ecuatorianos	Cristina Torres Salazar, Rodrigo Moreta Herrera, Martha Ramos Ramírez y Javier López Castro.	2020	Ecuador	Cuantitativo	400	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	26,26 24,18 32,26 26,32 31,55 28,06	26,30 24,39 33,24 25,89 31,14 27,87	<b>DOI:</b> 10.15446/rcpv29 n1.75853 <b>ISSN:</b> 0121-5469
Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19	Lilia Lucy Campos Cornejo, Miguel Angel Jaimes Campos, María del Carmen Villavicencio Guardia y Edwin Roger	2020	Perú	Cuantitativo	221	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	28,41 26,51 21,94 22,71 38,15 24,02	27,00 25,55 22,05 21,73 36,31 23,26	<b>DOI:</b> <b>ISSN:</b> 0719-4706
Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado	Daniel Rubén Tacca Huamán y Ana Luisa Tacca Huamán	2019	Perú	Cuantitativo	158	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno	5,38 4,96 4,69 5,11 5,43 5,36	4,96 4,33 4,44 4,78 4,94 4,92	<b>DOI:</b> <b>ISSN:</b> 2223-3032

						Crecimiento personal Propósito de vida			
Entorno educativo de internado y bienestar psicológico de profesores y alumnos	Evelyn Brito Duarte de Queiroz, Lucas França Garcia y Leonardo Pestillo de Oliveira.	2022	Brasil	Cuantitativo	524	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	24,10 21,81 22,65 33,45 28,09 24,91	25,66 24,06 21,94 32,29 28,76 26,82	<b>DOI:</b>  <b>ISSN:</b> 2223-3032
El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general	Macarena Verónica de Valle, Florencia Hormaechea y Sebastián Urquijo	2015	Argentina	Cuantitativo	654	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	4,74 5,26 4,28 4,73 5,15 4,93	4,76 5,09 4,41 4,66 5,04 4,81	<b>DOI:</b>  <b>ISSN:</b> 1852-4206
Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, Según la edad y el género	Alicia Massone y Sebastián Urquijo	2014	Argentina	Cuantitativo	376	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	18,43 16,15 25,56 15,17 17,67 24,38	18,48 16,41 25,20 15,20 16,88 23,74	<b>DOI:</b>  <b>ISSN:</b> 0718-7475
Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes	Felipe E. García, Anna Wlodarczyk, Alejandro Reyes Reyes, Carla San	2014	Chile	Cuantitativo	148	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno	27,07 27,22 29,63 27,77 34,14 28,85	26,44 25,94 29,57 27,39 34,22 28,85	<b>DOI:</b>  <b>ISSN:</b> 2077-2161

	Cristóbal Morales, Claudio Solar Osadey					Crecimiento personal Propósito de vida			
Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud	Sandra Sandoval Barrientos, Anita Dorner París y Alex Véliz Burgos	2017	Chile	Cuantitativo	190	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	27,5 26,4 31,8 28,1 33,6 30,1	25,9 24,3 34,6 26,4 31,3 28,7	<b>DOI:</b> 10.1016/j.riem.2017.01.004  <b>ISSN:</b> 20075057
Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos	Enrique Barra Almagiá Barra, Osvaldo Soto y Karen Schmidt Díaz Schmidt	2013	Chile	Cuantitativo	315	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito de vida	23,14 24,46 29,72 23,55 29,22 24,48	23,27 23,13 29,83 23,44 28,41 23,98	<b>DOI:</b>  <b>ISSN:</b> 2469-2050

**Fuente:** Artículos seleccionados de las bases de datos Dialnet, ScieLo, Science Direct, Liliacs y Redalyc.

**Elaboración:** Angela Edith Sánchez Asanza

**Anexo 5. Matriz de organización de contenidos según segundo objetivo específico**

<b>OBJETIVO 2.</b> Determinar los factores psicosociales de bienestar psicológico.								
<b>Artículo</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>País</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Muestra</b>	<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores de protección</b>	<b>DOI/ISSN</b>
Impactos psicosociales del COVID-19 entre estudiantes universitarios de Uruguay	Alejandro Vásquez Echeverría y Tianna Loose.	2022	Uruguay	Cuantitativo	144	Ansiedad (66%) Depresión (44%) Aislamiento (24%) Consumo de sustancias (54%) Deterioro de vida social (55%) Desmotivación académica (69%)	Alimentación saludable (21%) Actividad física (22%)	<b>DOI:</b> <b>ISSN:</b> 2605-5295
Factores psicosociales en estudiantes de una escuela de Enfermería y su influencia en la comunidad institucional	Keydis Sulay Ruidíaz Gómez, Sindy Paola Jijó Ménez Álvarez	2020	Colombia	Cuantitativo	187	Ansiedad (29,9%) Depresión (51,7%) Abandono de estudio académico (3,7%) Dificultad de desempeño estudiantil (68,8%)	Comportamientos Saludables (56,1%) Religión practicante (66,3%)	<b>DOI:</b> 10.22519/21455333.1529 <b>ISSN:</b> 2145-5333
Factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios entre los 16 y 24 años	Lizbeth Reyes Ruíz, Farid Alejandro Carmona Alvarado, Sindy Marcela Méndez Morón, José Mar Morales Márquez,	2019	Colombia	Cuantitativo	128	Consumo de sustancias (50%) y Disfuncionalidad familiar (32%)	Funcionalidad familiar (62%)	<b>DOI:</b> 10.23850/25393871.2876 <b>ISSN:</b> 2590-5708

	Crishiam Morrón Gómez y Cindy Paola Pérez Castro							
Análisis de las necesidades psicosociales y factores de riesgo asociados al éxito o fracaso académico del alumnado de educación superior	Esperanza Marchena, Federico Hervías Ortega Inmaculada Menacho Jiménez	2014	Argentina	Cuantitativo	237	Ansiedad (39,7%) Depresión (39,7%) Malos hábitos (21%) Consumo de sustancias (54,1%) y Disfuncionalidad familiar (79,5%).	No presenta factores de protección.	<b>DOI:</b> 10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.511  <b>ISSN:</b> 2603-5987

**Fuente:** Artículos seleccionados de las bases de datos Dialnet, ScieLo, Science Direct, Liliacs y Redalyc.

**Elaboración:** Angela Edith Sánchez Asanza

**Anexo 6. Certificación del Abstract**

Mgs. Eliana Sánchez Asanza

**CERTIFICO:**

Haber realizado la traducción del idioma Español – Inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Clínica denominado **BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN AMÉRICA DEL SUR**, de autoría de Angela Edith Sánchez Asanza con CI: 1150618815.

Se autoriza a la interesada hacer uso de la misma para los trámites que crea conveniente.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Emitida en Loja, a los 19 días del mes de septiembre de 2023



Mgs. Eliana Sánchez Asanza

Licenciada en Ciencias de la Educación mención Idioma Inglés

**REGISTRO DE LA SENECYT N° 1008-15-142586**

## Anexo de Tablas

### Anexo 7. Evidencia científica de las dimensiones de Bienestar Psicológico y Factores de riesgo y protectores en estudiantes universitarios.

**Tabla 1.** Evidencia científica de las dimensiones de Bienestar Psicológico y Factores de riesgo y protectores en estudiantes universitarios.

Año	Artículo	Autor/es	Metodología	Resultados	F	P. (%)
2012	Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos	Enrique Barra Amalgia	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 17,69) Hombres: Autonomía (M = 18,35)	2	11,76%
	Niveles de Autoconcepto, Autoeficacia Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Temuco	Veliz Burgos Alex y Apodaca Urquijo Pedro	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 5,07) Hombres: Crecimiento Personal (M = 5,05)		
2013	Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos	Enrique Barra Almagiá Barra, Osvaldo Soto y Karen Schmidt Díaz Schmidt	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 29,72) Hombres: Autonomía (M = 29,83)	1	5,88%
2014	Análisis de las necesidades psicosociales y factores de riesgo asociados al éxito o fracaso académico del alumnado de educación superior	Esperanza Marchena, Federico Hervías Ortega Inmaculada Menacho Jiménez	Cuantitativo	Factores de riesgo: Ansiedad (39,7%) Depresión (39,7%) Malos hábitos (21%) Consumo de sustancias (54,1%) y Disfuncionalidad familiar (79,5%).	3	17,65%

	Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, Según la Edad y el Género	Alicia Massone y Sebastián Urquijo	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 25,56) Hombres: Autonomía (M = 25,20)		
	Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes	Felipe E. García, Anna Wlodarczyk, Alejandro Reyes Reyes, Carla San Cristóbal Morales, Claudio Solar Osadey	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 34,14) Hombres: Crecimiento Personal (M = 34,22)		
<b>2015</b>	El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general	Macarena Verónica de Valle, Florencia Hormaechea y Sebastián Urquijo	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Relaciones Positivas (M = 5,26) Hombres: Relaciones Positivas (M = 5,09)	1	5,88%
<b>2016</b>					0	0%
<b>2017</b>	Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud	Sandra Sandoval Barrientos, Anita Dorner París y Alex Véliz Burgos	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 33,6) Hombres: Autonomía (M = 34,6)	1	5,88%
<b>2018</b>					0	0%
<b>2019</b>	Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos	José Luis Rossi, Juan Pablo Jiménez, Paulina Barras, Rodrigo Assar y Karina Jaramillo	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 26,20) Crecimiento Personal (M = 26,20) Hombres: Autonomía (M = 27,50)	3	17,65%

	Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado	Daniel Rubén Tacca Huamán y Ana Luisa Tacca Huamán	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 5,43) Hombres: Autoaceptación (M = 4,96)		
	Factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios entre los 16 y 24 años	Lizbeth Reyes Ruíz, Farid Alejandro Carmona Alvarado, Sindy Marcela Méndez Morón, José Mar Morales Márquez, Crishiam Morrón Gómez y Cindy Paola Pérez Castro	Cuantitativo	Factores de riesgo: Consumo de sustancias (50%) y Disfuncionalidad familiar (32%). Factores de protección: Funcionalidad familiar (62%)		
<b>2020</b>	Factores psicosociales en estudiantes de una escuela de Enfermería y su influencia en la comunidad institucional	Keydis Sulay Ruidíaz Gómez, Sindy Paola Jiménez Álvarez	Cuantitativo	Factores de riesgo: Ansiedad (29,9%) Depresión (51,7%) Abandono de estudio académico (3,7%) Dificultad de desempeño estudiantil (68,8%) Factores de protección: Comportamientos Saludables (56,1%) Religión practicante (66,3%)	3	17,65%
	Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19	Lilia Lucy Campos Cornejo, Miguel Angel Jaimes Campos, María del Carmen Villavicencio Guardia y Edwin Roger.	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Crecimiento Personal (M = 38,15) Hombres: Crecimiento Personal (M = 36,31)		

	Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos	Cristina Torres Salazar, Rodrigo Moreta Herrera, Martha Ramos Ramírez y Javier López Castro.	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Autonomía (M = 32,26) Hombres: Autonomía (M = 33,24)		
<b>2021</b>					0	0%
<b>2022</b>	Impactos psicosociales del COVID-19 entre estudiantes universitarios de Uruguay	Alejandro Vásquez Echeverría y Tianna Loose.	Cuantitativo	Factores de riesgo: Ansiedad (66%) Depresión (44%) Aislamiento (24%) Consumo de sustancias (54%) Deterioro de vida social (55%) Desmotivación académica (69%)  Factores de protección: Alimentación saludable (21%) Actividad física (22%)	3	17,65%
	Entorno educativo de internado y bienestar psicológico de profesores y alumnos/Ambiente educacional de internato e o bienestar psicológico de profesores e estudiantes	Evelyn Brito Duarte de Queiroz, Lucas França Garcia y Leonardo Pestillo de Oliveira.	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Dominio del Entorno (M = 33,45) Hombres: Dominio del Entorno (M = 32,29)		
	Estudio descriptivo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia por COVID-19	Claudio Marín Medina, Yasna Jorquera Silva y Patricia Rojas Alarcón.	Cuantitativo	Dimensiones de BP presentes en los estudiantes universitarios: Mujeres: Propósito de Vida (M = 4,74) Hombres: Propósito de Vida (M = 4,79)		

---

Total 17 100%

---

**Tabla 1. Fuente:** Elaboración por la autora. Nota: (BP) Bienestar Psicológico, (M) Puntuación en media, (F) Frecuencia y (P) Porcentaje.

**Anexo 8. Dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios según el país.**

**Tabla 2.** Dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios según el país.

País	Frecuencia	Porcentaje	Dimensiones	Género	
				Mujer (M)	Hombre (M)
Argentina	2	15,38%	Autoaceptación	11,58	11,62
			Relaciones Positivas	10,70	10,75
			Autonomía	14,92	14,80
			Dominio del Entorno	9,95	9,93
			Crecimiento Personal	11,41	10,96
			Propósito en la Vida	14,65	14,27
Brasil	1	7,69%	Autoaceptación	24,10	25,66
			Relaciones Positivas	21,81	24,06
			Autonomía	22,65	21,94
			Dominio del Entorno	33,45	32,29
			Crecimiento Personal	28,09	28,76
			Propósito en la Vida	24,91	26,82
Colombia	1	7,69%	Autoaceptación	12,52	13,00
			Relaciones Positivas	15,47	15,31
			Autonomía	17,69	18,35
			Dominio del Entorno	15,27	15,51
			Crecimiento Personal	13,54	13,12
			Propósito en la Vida	16,58	16,35
Chile	6	46,15%	Autoaceptación	17,91	17,58
			Relaciones Positivas	18,79	17,85
			Autonomía	20,97	21,71
			Dominio del Entorno	18,81	18,50
			Crecimiento Personal	21,67	21,10
			Propósito en la Vida	19,89	19,39
Ecuador	1	7,69%	Autoaceptación	26,26	26,30
			Relaciones Positivas	24,18	24,30
			Autonomía	32,26	33,24
			Dominio del Entorno	26,32	25,89
			Crecimiento Personal	31,55	31,14
			Propósito en la Vida	28,06	27,87
Perú	2	15,38%	Autoaceptación	16,89	15,98
			Relaciones Positivas	15,73	14,94
			Autonomía	13,31	13,24
			Dominio del Entorno	13,91	13,25
			Crecimiento Personal	21,79	20,62
			Propósito en la Vida	14,69	14,09
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>			

**Tabla 2. Fuente:** Elaboración por la autora. Nota: (M) Puntuación media.

**Anexo 9. Frecuencia de las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios según el sexo.**

*Tabla 3. Frecuencia de las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios según el sexo.*

<b>Dimensiones</b>	<b>Género Femenino (M)</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Autonomía</b>	21,62	3	50%
<b>Dominio del Entorno</b>	33,45	1	16,67%
<b>Crecimiento Personal</b>	21,73	2	33,33%
	<b>Total</b>	6	100%
	<b>Género Masculino (M)</b>		
<b>Autonomía</b>	22,02	4	66,67%
<b>Dominio del Entorno</b>	33,29	1	16,67%
<b>Crecimiento Personal</b>	20,69	1	16,67%
	<b>Total</b>	6	100%

*Tabla 3. Fuente: Elaboración por la autora. Nota: (M) Puntuación media.*

**Anexo 10. Factores psicosociales en estudiantes universitarios.**

**Tabla 4.** Factores psicosociales en estudiantes universitarios.

<b>País</b>	<b>Año</b>	<b>Factores psicosociales</b>		
Uruguay	2022	<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores interpersonales</b>	
			Ansiedad	66%
			Depresión	44%
			Aislamiento	24%
			Consumo de sustancias (alcohol, marihuana)	54%
		<b>Factores Académicos</b>		
		Desmotivación académica	69%	
		<b>Factores de Protección</b>	<b>Factores interpersonales</b>	
		Alimentación saludable	21%	
		Actividad física	22%	
Colombia	2020	<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores interpersonales</b>	
			Ansiedad	29,9%
			Depresión	51,7%
			<b>Factores Académicos</b>	
		Abandono de estudio académico	3,7%	
		<b>Factores de Protección</b>	<b>Factores sociales</b>	
			Religión practicante	66,3%
Colombia	2019	<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores interpersonales</b>	
			Consumo de sustancias (alcohol, tabaco, cannabis)	50%
			<b>Factores Sociales</b>	
		Disfuncionalidad familiar	32%	
		<b>Factores de Protección</b>	<b>Factores sociales</b>	
	Funcionalidad familiar	62%		
Colombia	2014	<b>Factores de Riesgo</b>	<b>Factores interpersonales</b>	
			Ansiedad	39,7%
			Depresión	39,7%
			Consumo de sustancias (alcohol, tabaco, cannabis)	54,1%

---

**Factores Sociales**

---

Disfuncionalidad familiar

79,5%

---

*Tabla 4. Fuente: Elaboración por la autora.*

**Anexo 11. Frecuencia de los factores psicosociales de riesgo y protección.**

**Tabla 5.** Frecuencia de los factores psicosociales de riesgo y protección.

<b>Factores psicosociales</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Factores de riesgo</b>	Ansiedad	3	21,4%
	Depresión	3	21,4%
	Aislamiento	1	7,14%
	Consumo de sustancias	3	21,4%
	Desmotivación académica	1	7,14%
	Abandono de estudio	1	7,14%
	Disfuncionalidad familiar	2	14,3%
	Total	14	100%
<b>Factores de protección</b>	Alimentación saludable	1	25%
	Actividad física	1	25%
	Practicar religión	1	25%
	Funcionalidad familiar	1	25%
	Total	4	100%

**Tabla 5. Fuente:** Elaboración por la autora.

## Anexo de Figuras

### Anexo 12. Representación gráfica de la elección de países de América del Sur.

**Figura 1.** Representación gráfica de la elección de países de América del Sur.



*Fuente: Google Maps, 2023.*