

Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana

Psychological well-being in students of the University of Havana

Lic. Massiel María Cruz Xenés¹

Lic. Leyti Martínez Debs²

Dr. Alexis Lorenzo Ruiz³

Lic. Dany Fernández Vega⁴

RESUMEN

La investigación propone el abordaje del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, desde la psicología positiva y una perspectiva multidimensional. Tuvo como objetivo general caracterizar el bienestar psicológico en estudiantes de tercer año de la Universidad de La Habana, en el curso 2018-2019. El estudio fue descriptivo-correlacional, con una metodología mixta. Se aplicaron entrevistas a sujetos tipos y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A. Se obtuvo como resultado que el bienestar psicológico de los estudiantes presentó un nivel medio, no existiendo correlaciones entre esta categoría y las variables sociodemográficas recogidas en el estudio. Se concluye que las dimensiones afectadas del bienestar fueron la Autonomía y el Control de Situaciones/Aceptación de sí mismo. Se halló, además, que las tendencias de expresión satisfactoria estuvieron relacionadas con los vínculos afectivos hacia familiares, amigos y pareja; así como, a la consecución de Proyectos de Vida centrados en la esfera profesional.

Palabras Clave: Bienestar psicológico, Juventud, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The research aimed to characterize psychological well-being in university students, from the positive psychology and the multidimensional perspective. Its general objective was to characterize the psychological well-being in third-year students of the University of Havana, in the 2018-2019 academic year. The study was descriptive-correlational, with a mixed methodology. Interviews with typical subjects and the BIEPS-A Adult Psychological Well-being Scale were applied. It was obtained as a result that the psychological well-being of the students obtained a medium level, there are no interactions between this category and the sociodemographic variables collected in the study. As a conclusion, it was obtained that the affected dimensions of well-being

¹ Oficina Central de la Oficina Nacional de Administración Tributaria. Cuba. Correo electrónico: ernestoj9611@gmail.com; masycruz96@gmail.com . <https://orcid.org/0000-0002-4380-9024>

² Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8211-8015> Correo electrónico: leyti.martinez@psico.uh.cu; debsleyti@gmail.com

³ Universidad de La Habana. Facultad de Psicología. Cuba. PhD en Psicología. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4450-887X> Correo electrónico: alexis.lorenzo@psico.uh.cu; alexislorenzo64@gmail.com

⁴ Universidad de Concepción. Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología. Chile. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1847-7996> Correo electrónico: danitofv91@gmail.com

were Autonomy and Situation Control / Self-acceptance. However, the tendencies of satisfactory expression related to the affective bonds towards family, friends and partner; as well as the achievement of Life Projects focused on the professional sphere.

Key Words: Psychological well-being, Youth, College students.

Introducción

Durante muchos años la psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano, llegando a identificar y casi confundir psicología con psicopatología y psicoterapia. Este fenómeno ha dado lugar a un marco teórico de carácter patogénico que ha sesgado ampliamente el estudio de la mente humana.⁵

En los últimos años ha existido un auge en las producciones científicas, que retomando ideas de la Psicología Humanista acerca de la necesidad del estudio de la “parte positiva” de la existencia humana, han aportado un sólido soporte empírico y científico a esta parte descuidada de la Psicología. El término Psicología Salutogénica o Positiva (en su definición original *Positive Health*), fue desarrollado por Martin Seligman. Esta tiene como objetivo el estudio de la satisfacción vital, el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo y otras variables psicológicas positivas, así como el desarrollo de recursos para su promoción.⁶ La misma supone un modelo orientado a la promoción y el desarrollo personal, complementario del tradicional modelo patogénico.⁷

El estudio del bienestar psicológico se impone entonces, ante la ciencia, como un reto inminente. Esta categoría comprende el estudio de dimensiones como: los proyectos de vida, la autonomía, la capacidad para controlar las situaciones, la aceptación de múltiples aspectos de la personalidad y los vínculos psicosociales. Se encuentran en mayor o menor medida en cada persona y ejercen una notable influencia en lo que comúnmente llamamos “felicidad”.⁸

Los autores de este estudio asumieron como referente teórico el modelo de bienestar psicológico propuesto por la Dr. María Martina Casullo, dado que se incluye entre las teorías

⁵ Vera, *Psicología positiva*, (2006). Citando a Seligman y Csikszentmihalyi, "Positive health: An Introduction", (American Psychologist, 2000).

⁶ Seligman, "Positive health", (2008); Martínez, "Cuidar a quien cuida: Carga y Bienestar Psicológico en cuidadores informales primarios de pacientes con cáncer de cabeza y cuello", (2017); Dany Fernández, "Carga y Bienestar Psicológico en cuidadores informales primarios de personas adultas con enfermedades neurológicas crónicas", (2017).

⁷ García-Alandete, "Psicología positiva, bienestar y calidad de vida", (2014).

⁸ Torres, *Bienestar Psicológico en pacientes con cáncer*, (2017).

que conciben el bienestar como un constructo multidimensional, considerando tanto componentes cognitivos y afectivos, como objetivos y subjetivos. Superando las contradicciones que dominan el terreno de las ciencias en este tema, lo que permite una profundización en el bienestar de los jóvenes universitarios con una óptica integrativa.⁹

La investigación posee un carácter relevante y un alto valor social, pues pretende ofrecer una mirada nueva hacia el concepto de bienestar psicológico, siendo la primera vez, en Cuba, que se estudie este constructo en una población de jóvenes universitarios.

Para el joven, una de las etapas más impactantes en la vida es el ingreso a la universidad, pues se vuelve más independiente y comienza a mirar el futuro en términos de relaciones, familia y vivienda, entre otros. Durante este período, se exploran diversas posibilidades y los jóvenes comienzan a formar su identidad basándose en el resultado de esas exploraciones. La red de apoyo del estudiante universitario es clave para el buen decursar de la vida universitaria.¹⁰

El bienestar psicológico en jóvenes universitarios es inherentemente complejo en sí mismo, afectado por diversas variables sociodemográficas y psicológicas y que, por tanto, requiere de mayor sistematización teórico-metodológica.

La investigación dio respuesta a la interrogante: ¿cuáles son las características del bienestar psicológico en estudiantes de tercer año de la Universidad de La Habana, de la Facultad de Comunicación, el Instituto Superior de Diseño y la Facultad de Psicología en el curso 2018-2019?

El objetivo general fue caracterizar el bienestar psicológico en estudiantes de tercer año de la Universidad de La Habana de la Facultad de Comunicación, el Instituto Superior de Diseño y la Facultad de Psicología, en el curso 2018-2019.

⁹ Casullo et al., "Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica", (Paidós, 2002).

¹⁰ González et al., "Relaciones entre estrés académico en, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios", (Electronic Journal of Research in Education Psychology, 2017).

Material y métodos

La investigación se concibió desde una metodología de enfoque mixto, de dos etapas por derivación, aplicándose primero el método cuantitativo y luego el cualitativo, con mayor predominio de la fase cuantitativa de la investigación sobre la fase cualitativa. El tipo de estudio fue descriptivo-correlacional, puesto que se describió el comportamiento de las variables y categorías que intervienen en el fenómeno estudiado, y se especificaron las características más importantes del grupo de participantes. El alcance correlacional se debió a la búsqueda de posibles correlaciones entre las categorías de análisis, sus dimensiones y las variables sociodemográficas tenidas en cuenta.¹¹ En la etapa cuantitativa, se desarrolló un diseño no experimental, de tipo transversal, poniendo la mirada al objeto de estudio en un contexto y momento determinados, sin manipulación de variables, pues sólo se examinaron fenómenos ya existentes. La fase cualitativa tuvo un diseño fenomenológico, enfocado en comprender las vivencias y expresiones de bienestar psicológico de los participantes

Población y muestra

La población de la investigación estuvo constituida por todos los jóvenes de la Universidad de La Habana que cursaban el tercer año durante el curso 2018 – 2019, en la Facultad de Comunicación (48 estudiantes), la Facultad de Psicología (82 estudiantes) y el Instituto Superior de Diseño (59 estudiantes).

La muestra para la etapa cuantitativa fue estadísticamente representativa y de tipo probabilística. Quedó conformada por 39 estudiantes de la Facultad de Comunicación; 59 estudiantes de la Facultad de Psicología y 46 estudiantes del Instituto Superior de Diseño.

En la etapa cualitativa se hizo un muestreo intencional de sujetos tipos para obtener casos representativos en las diferentes formas de vivenciar el bienestar. Se tuvo en cuenta la inclusión en la muestra de estudiantes supuestamente típicos con percepciones altas y bajas de bienestar. Este tipo de muestreo permitió conocer a profundidad las vivencias referidas a las formas extremas de experimentar el bienestar. La muestra quedó conformada por 6

¹¹ Hernández et al., "Metodología de la Investigación", (2014).

estudiantes, 4 mujeres y 2 hombres, en un rango etario de los 20 a los 22 años de edad. Siendo la edad promedio para los sujetos tipo de 21.16, con una desviación típica de $s=0.7528$.

Se atendió para la selección de los sujetos a los criterios de inclusión y exclusión previamente elaborados por los investigadores, con el objetivo de lograr una muestra heterogénea.

Criterios de inclusión en la Etapa Cuantitativa.

- 1- Participación en la investigación por voluntad propia.
- 2- Estudiantes de 3er año en el curso 2018-2019 de las carreras de Diseño Gráfico, Comunicación Social y Psicología, de la Universidad de La Habana.

Criterios de exclusión en la Etapa Cuantitativa.

- 1- Ser estudiante de cualquier otro año de estas carreras.
- 2- Ser estudiante de tercer año de otras carreras pertenecientes a la Universidad de La Habana.

Criterios de inclusión en la Etapa Cualitativa.

- 1- Haber participado en la recolección de la información en la etapa cuantitativa.
- 2- Haber obtenido puntuaciones de bienestar psicológico inferiores al percentil 25 (puntuaciones bajas de bienestar).
- 3- Haber obtenido puntuaciones de bienestar psicológico superiores al percentil 95 (puntuaciones altas de bienestar).
- 4- Participación en la investigación por voluntad propia.

Criterios de exclusión en la Etapa Cualitativa.

- 1- No haber participado en la recolección de la información en la etapa cuantitativa.
- 2- No haber obtenido puntuaciones de bienestar psicológico altas o bajas.
- 3- Estudiantes que no estén dispuestos a participar en la investigación.

Procedimiento

En el mes de septiembre se estableció el contacto inicial con las direcciones de la Facultad de Comunicación, la Facultad de Psicología y el Instituto Superior de Diseño (ISDI), para darles a conocer el objetivo de la investigación, su alcance y el interés de trabajar con los estudiantes de 3er año de estas facultades. Se estableció por la dirección de la Facultad

de Comunicación que se realizaría el trabajo con los estudiantes de la carrera Comunicación social y el ISDI permitió trabajar con los estudiantes de la carrera Diseño Gráfico. La Facultad de Psicología solo reúne estudiantes de la carrera de Psicología en sus instalaciones. Los estudiantes fueron contactados en sus propias facultades, invitados a participar en la investigación a partir de recorridos que hicieron los investigadores por los salones de clases de los estudiantes de 3er año explicando los objetivos perseguidos y el alcance del estudio. No se les dio a los estudiantes que participaron en la investigación ninguna compensación. La recogida de la información se llevó a cabo en los meses de octubre de 2018 a enero de 2019. Los instrumentos de la etapa cuantitativa fueron aplicados de manera presencial. Luego de la recogida de la información cuantitativa hubo un momento de análisis parcial de la información para establecer los estudiantes que debían ser contactados para la etapa cualitativa, a partir de las puntuaciones obtenidas en el BIEPS-A.

Este nuevo contacto con los estudiantes se realizó en enero, luego del inicio del 2do semestre de clases. Las entrevistas semiestructuradas fueron conducidas por los propios investigadores, teniendo en cuenta las guías elaboradas con anterioridad.

Técnicas e Instrumentos

Técnicas (Etapa Cualitativa)

Entrevista Individual Semiestructurada:

La entrevista cualitativa se define como una reunión para intercambiar información entre una persona (entrevistador), y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados).¹²

El tipo de diseño semiestructurado ofreció la posibilidad de elaborar un esquema abierto y flexible para la inclusión de otras preguntas, que no estuvieron contempladas en la guía previamente elaborada, pero fueron interrogantes surgidas a partir de la información que brindaron los entrevistados.

El objetivo fundamental y hacia el que se dirigió la entrevista, fue profundizar en los contenidos vivenciales de los estudiantes en cuanto a las características que presentó su

¹² Hernández et al., (2014), (n.7).

bienestar psicológico, de forma tal que se dio respuesta a los objetivos de investigación establecidos.

Observación:

La observación como técnica científica se basa en la percepción planificada de los fenómenos con la intención de describirlos e interpretarlos, es una percepción atenta, racional, planificada y sistemática, de los fenómenos relacionados con los objetivos de la investigación, en sus condiciones, naturales, es decir, sin provocarlos, con vistas a ofrecer una explicación científica de la naturaleza interna de estos.¹³

La observación permitió complementar y a la vez comprobar la información que se obtuvo en la entrevista, donde las reacciones de los sujetos ante determinados temas brindaron mayor información sobre los mismos, también permitió establecer comparaciones entre aquello que dice el sujeto, es decir, su reporte verbal y lo que reflejó la técnica aplicada. Dicha observación se realizó con una guía elaborada con anterioridad.

Instrumentos (Etapa Cuantitativa)

Cuestionario inicial de caracterización de los estudiantes:

Tuvo como objetivo la caracterización sociodemográfica de la muestra de estudiantes, a través de una serie de preguntas incluidas al inicio de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Los estudiantes debían completar su información personal referida al sexo, edad, país de origen, ciudad o provincia de residencia, condición de estudiantes becados o no, facultad y carrera que cursan.

Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A):

La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) evalúa las siguientes dimensiones del constructo: Control de Situaciones/Aceptación de sí mismo, Vínculos Psicosociales, Proyectos de Vida y Autonomía.¹⁴

¹³ Hernández et al., (2014), (n.7).

¹⁴ Casullo, (2002), (n. 5).

La escala está compuesta por 13 ítems, los cuales fueron aplicados individualmente de forma autoadministrada. Se encuentra validada en Cuba y la consistencia interna estimada con Alfa de Cronbach es de 0.70.¹⁵

Para su aplicación los sujetos debían leer cada ítem y responder sobre lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Los ítems de la escala aparecen redactados en formato directo, con una escala tipo Likert que va desde 1 (en desacuerdo) a 3 (de acuerdo). La puntuación total se obtuvo de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. La escala no admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transformó a percentiles. En puntuaciones inferiores al percentil 25 se considera que la persona posee un bajo nivel de bienestar psicológico en varias de sus áreas vitales. Un nivel de bienestar psicológico promedio se observa en puntuaciones mayores al percentil 50, indicando que el sujeto se siente satisfecho con distintos aspectos de su vida. Las puntuaciones correspondientes al percentil 95 indican un alto nivel de bienestar, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida en general.

Interpretación de la escala	
Puntaje Directo	Percentil
28	5
33	25
35	50
37	75
39	95

Categorías de análisis

A partir de la revisión bibliográfica y el objetivo fundamental de la investigación, se establecieron tres categorías de análisis fundamentales. Las mismas delimitan el alcance de la investigación al darle respuesta al problema planteado. Se describen, además, las dimensiones fundamentales que componen a estas categorías, teniendo como base la teoría del bienestar adoptada por los autores de la investigación.

¹⁵ *Ibíd.*

Juventud: “Constituye una etapa del desarrollo personológico donde se consolidan las principales adquisiciones y neoformaciones psicológicas adquiridas en las diferentes etapas del desarrollo anteriores, volviéndose las mismas más estables y estructuradas, determinadas a su vez por diferentes factores socio-psicológicos del joven que dan lugar a una regulación consciente de su comportamiento”.¹⁶

Bienestar Psicológico: “Estado afectivo subjetivo del individuo, derivado de una valoración global que realiza el propio sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en las cuales se desarrolla la vida”.¹⁷

1- Control de situaciones/Aceptación de sí mismo: Supone la capacidad de sentirse bien consigo mismo, pese a evidenciar limitaciones. Evalúa la aceptación de limitaciones, equivocaciones y de pensamientos del sujeto. Está determinada por el grado en que la persona se siente satisfecha con sus atributos personales. Abarca la capacidad de dominio sobre el entorno. Supone contar con una sensación de control y de autocompetencia.¹⁸

2- Vínculos Psicosociales: Necesidad de los individuos de mantener relaciones sociales estables y tener amigos en quienes confiar. Mide la vinculación con otras personas, la ayuda que recibe de las personas que le rodean y la vinculación propia del sujeto. Implica la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás, tener calidez, confianza en otros, así como la capacidad empática y afectiva.¹⁹

3- Proyectos de Vida: Implica marcarse metas y definir un conjunto de acciones o proyectos que le permitan al individuo dotar su vida de un cierto sentido. Mide la capacidad de establecer proyectos futuros y de definir el logro de metas concretas.²⁰

4- Autonomía: Implica poder tomar decisiones de modo independiente y ser asertivo. Confiar en el propio juicio.²¹

Características Sociodemográficas: Son el conjunto de características biológicas, socioeconómico-culturales que están presentes en la muestra sujeta a estudio, tomando

¹⁶ Lara, *Estudio sobre influencia de estrategias familiares*, (2013), 17.

¹⁷ Casullo, (2002), (n. 5).

¹⁸ *Ibíd.*

¹⁹ *Ibíd.*

²⁰ *Ibíd.*

²¹ *Ibíd.*

aquellas que puedan ser medibles.²² Se tuvieron en cuenta: edad de los estudiantes, sexo, país de origen, ciudad o provincia de residencia, condición de estudiantes becados o no, facultad y carrera que cursan.

Análisis de la información

En el caso de la *información cuantitativa*, la misma fue recogida a través de los cuestionarios y procesada con el paquete estadístico SPSS (*Statistical Package for Social Science*) en su versión 25 para *Windows*, realizándose una descripción de las distribuciones para cada variable del estudio, a partir de la estadística descriptiva. Los resultados se mostraron empleando las tablas de frecuencia y las medidas de tendencia central (media y moda), así como gráficos para representar visualmente los resultados y facilitar su comprensión.

Para determinar las correlaciones entre las diferentes variables y sus respectivas dimensiones se hizo uso de la estadística inferencial, a partir de la aplicación de pruebas no paramétricas, dependiendo del criterio de distribución normal de las variables y sus dimensiones. Puesto que las variables del estudio no cumplieron con el supuesto de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, con la modificación de Lilliefors, se utilizó el *coeficiente de correlación de Spearman*. Se manejaron, además, los coeficientes de *U de Mann-Whitney* para 2 muestras independientes y el de *H de Kruskal-Wallis* para varias muestras independientes, en el caso de aquellas variables cualitativas con 2 o 3 categorías respectivamente.

Para la información cualitativa se apeló al análisis de contenido. El mismo se efectuó por medio de la interpretación de aquello que expresaron los sujetos en base a los indicadores de análisis definidos para la investigación.

Se realizaron dos momentos interpretativos. Primeramente, uno de tipo parcial, para cada uno de los casos, utilizándose la triangulación de técnicas aplicadas. Y luego, un análisis integral, a través de la triangulación metodológica. Lo cual permitió una visión sistémica y

²² Rabines, "Factores de riesgo para consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados", 4.

caracterización del grupo de estudio, a partir de los objetivos y categorías diseñadas previamente.

Aspectos éticos de la investigación

Se tuvo en cuenta la ética profesional referida a la confidencialidad y respeto a la autonomía de las personas involucradas. Se informó a las direcciones de la Universidad de La Habana: la Facultad de Psicología, la Facultad de Comunicación y el Instituto Superior de Diseño del objetivo del estudio. Se hicieron cartas de solicitud formal y oficial explicando a la Dirección de cada Institución, los objetivos y alcance de la investigación. El consentimiento de los estudiantes para participar en la investigación se recogió de forma verbal y escrita.

Resultados

Resultados cuantitativos

La puntuación media obtenida por la variable bienestar psicológico fue de $\bar{X} = 35.28$ ($Dt=2.265$). Esta puntuación, según la interpretación de la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo (BIEPS-A), se traduce en un percentil superior a 50; lo cual indica que los estudiantes de la muestra poseen un nivel medio de bienestar psicológico.

La **Figura 1** muestra la distribución de los estudiantes, según sus percepciones de bienestar psicológico. Con puntuaciones inferiores al percentil 25 (puntuaciones de bienestar bajo, correspondiente a puntajes directos menores a 35), se encontró el 27.08% de los estudiantes; con una puntuación superior al percentil 50 (puntuaciones de bienestar medio, correspondiente a puntajes directos inferiores a 39) se encontró el 68.75% de los estudiantes y solamente un 4.17% de los mismos presentaron puntuaciones de percentil 95 (puntuaciones de bienestar alto, correspondiente a puntajes directos iguales o superiores a 39), que corresponden con un alto bienestar psicológico.

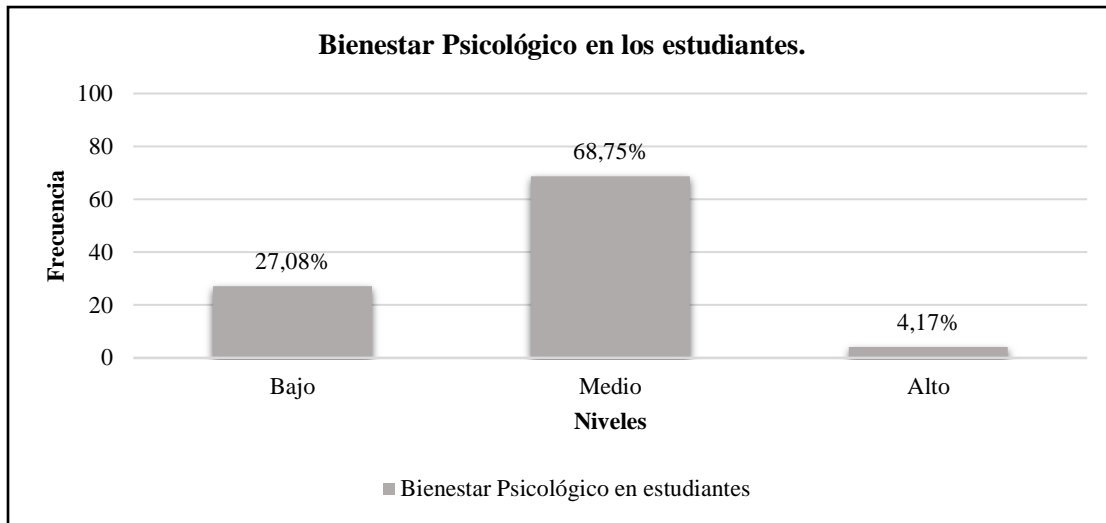


Figura 1. Distribución de la variable Bienestar Psicológico en la muestra. Fuente SPSS.²³

En la siguiente tabla se muestran las medias de las dimensiones que componen el bienestar psicológico.

Tabla 1. Distribución del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en la muestra.²⁴

Variables y dimensiones	Estadísticos	
	Media	Desviación típica
Bienestar Psicológico	35.28	2.26
Aceptación de sí mismo/Control de situaciones	8.27	0.93
Vínculos psicosociales	8.50	0.75
Proyectos de vida	11.50	1.01
Autonomía	6.99	1.30

La dimensión Autonomía obtuvo la menor puntuación media ($\bar{X} = 6.99$; $Dt = 1.30$), por lo que constituyó la dimensión más afectada dentro de la variable bienestar psicológico.

El 56.3% de los estudiantes consideran ser poco influenciables; sin embargo, el 40.3% no tiene una postura definida sobre el planteamiento y un 3.5% está en desacuerdo con el mismo. En lo referente a la toma de decisiones, el 52.1% de los estudiantes manifestaron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con el planteamiento, solo un 28.5% expresó que son capaces de tomar decisiones sin dudar mucho; mientras que un 19.4% declaró estar en desacuerdo con el planteamiento.

²³ Cruz, *Aproximación al estudio del Bienestar Psicológico*, (2019), 50.

²⁴ Cruz, 50, (n. 19).

Las dimensiones Control de situaciones/Aceptación de sí mismo y Vínculos Psicosociales obtuvieron puntuaciones medias similares de ($\bar{X}=8.27$; $Dt=0.934$ y $\bar{X}=8.50$; $Dt=0.757$, respectivamente).

Por lo que, en lo referente a la dimensión Control de situaciones/Aceptación de sí mismo, más de las tres cuartas partes de la totalidad de los estudiantes son capaces de aceptar sus equivocaciones y tratar de mejorarlas; así como aceptarlas y admitirlas. De igual forma, más de la mitad de la muestra coincidió en que es capaz de encarar sin mayores problemas sus obligaciones diarias.

En cuanto a la dimensión Vínculos Psicosociales, más de las tres cuartas partes del total de estudiantes consideró que mantienen buenas relaciones con las personas, así como poseen redes de apoyo importantes; mientras que, más de la mitad expresó que causan buena impresión en las personas.

En resumen, el bienestar psicológico obtuvo una puntuación media de $\bar{X}=35.28$; lo cual se traduce según la escala BIEPS-A en un bienestar psicológico medio. La dimensión que mayor puntuación obtuvo fue Proyectos de Vida, puesto que los jóvenes saben qué quieren hacer con su vida, les importa pensar qué harán con su futuro, creen que podrán lograr las metas que se propongan y son capaces de pensar en un proyecto para su vida. La dimensión más afectada fue la Autonomía, debido a que en su mayoría los jóvenes manifestaron ser influenciables, no ser capaces de tomar decisiones por sí mismos, ni decir lo que piensan sin mayores problemas.

Los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones no mostraron relación estadísticamente significativa con las variables sociodemográficas tenidas en cuenta en el presente estudio. Sin embargo, se obtuvo una relación estadísticamente significativa entre la carrera de pertenencia de los estudiantes y los niveles de bienestar psicológico percibidos.

Tabla 2. Relación Facultad y Carrera de los estudiantes con el Bienestar Psicológico y sus dimensiones.²⁵

Facultad	Bienestar Psicológico	Proyectos de Vida	Control de situaciones/ Aceptación de sí mismos	Autonomía	Vínculos Psicosociales
H de Kruskal-Wallis	6.945	.022	4.758	.106	4.244
gl	2	2	2	2	2
Sig. asintótica	.031	.989	.093	.948	.120

* Fuente SPSS

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Facultad

Los estudiantes que cursan la carrera de Comunicación Social, percibieron mayores niveles de bienestar que los estudiantes de las restantes carreras universitarias estudiadas.

Tabla 3. Rangos promedios de las Facultades y Bienestar Psicológico.²⁶

Rangos			
	Facultad	N	Rango promedio
Bienestar Psicológico	Psicología	59	72.50
	Comunicación	39	81.15
	Instituto Superior de Diseño	46	65.16
	Total	144	

* Elaboración de los autores a partir de resultados del SPSS

²⁵ Cruz, 62, (n. 19).

²⁶ Cruz, 63, (n. 19).

En la **Figura 2** se representaron agrupadas, según la escala aplicada las puntuaciones de bienestar (bajo, medio y alto) de cada carrera. Una vez trazadas las líneas de tendencia de cada nivel de bienestar, se observa que a medida que se transita desde la carrera de Comunicación Social, hacia la de Psicología y a su vez hacia la de Diseño Gráfico; aumenta levemente el porcentaje de la muestra en los niveles altos de bienestar. Sin embargo, este crecimiento en los niveles altos no tiene una relación significativa con los niveles de bienestar psicológico, debido a que aumenta con una mayor diferencia los niveles bajos y a su vez disminuye considerablemente los porcentajes de la muestra de cada carrera en los niveles medios de bienestar. Comparando entre las Carreras se obtiene que los niveles de bienestar psicológico son más altos en Comunicación Social.

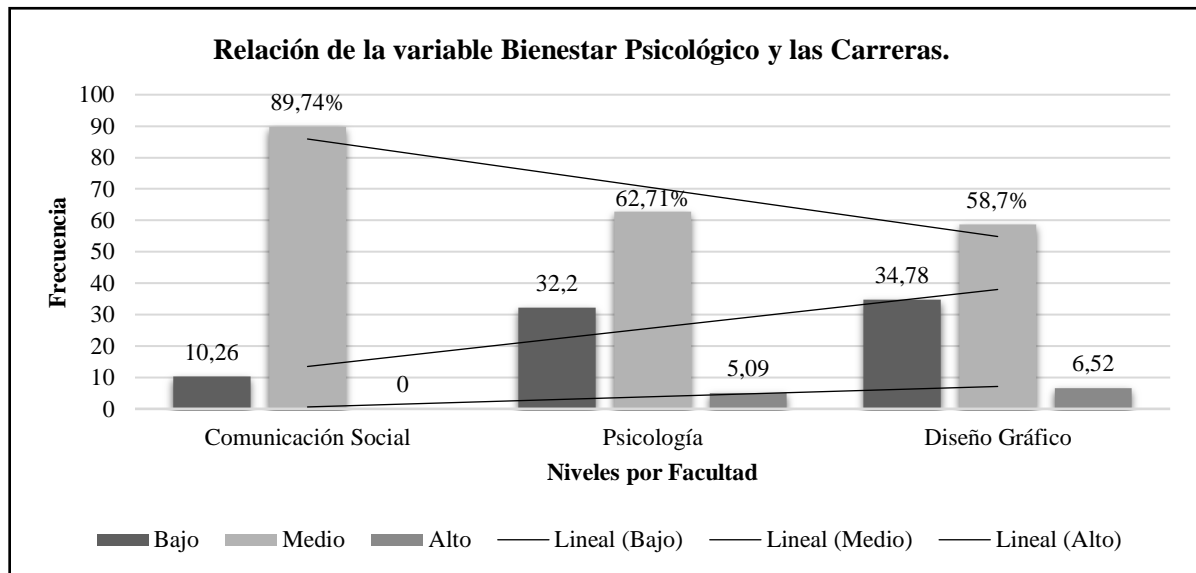


Figura 2. Relación de la variable Bienestar Psicológico y las Facultades.²⁷

Resultados cualitativos

Luego del análisis realizado a las entrevistas a sujetos tipos, se encontró que las dimensiones del bienestar psicológico más relevantes para los estudiantes fueron Proyectos de Vida y Vínculos Psicosociales.

En la dimensión Proyectos de Vida se obtuvo como generalidad que los estudiantes tenían proyectos estructurados o medianamente estructurados, enfocados los mismos

²⁷ *Ibíd*, 64.

fundamentalmente hacia la esfera profesional, ya que todos coincidieron que la culminación de estudios era la principal meta a alcanzar: *“Mis principales proyectos en estos momentos están encaminados hacia la esfera profesional ya que espero graduarme y encontrar un espacio en el que desempeñarme como profesional.”*

Sin embargo, se pudo constatar la poca proyección en otras áreas de la vida, que no se establecen concretamente estrategias o acciones para conseguir dichos planes, y la poca criticidad en cuanto a las barreras que pudieran afectar la consecución de estos objetivos.

Como fortaleza a destacar, en el área profesional se conciben proyectos a corto y mediano plazo, ya que ser estudiantes universitarios los motiva a pensar en priorizar esta esfera de su desarrollo.

Coincide que aquellos estudiantes que obtuvieron una puntuación baja en la escala aplicada y fueron entrevistados, al describir sus Proyectos de Vida, demostraron una vaga estructuración; viéndose afectada su percepción de bienestar.

Para los estudiantes la dimensión Vínculos Psicosociales fue una de las más significativas, ya que todos refirieron contar con apoyo de agentes externos para el logro de sus propósitos. Además, les confieren gran importancia a las relaciones con los otros como espacios que permiten su desenvolvimiento y garantizan su bienestar, por ejemplo: *“Mis padres siempre me apoyan y están ahí para mí”* y *“Mi novia y mis amigos son fundamentales”*.

Llamó la atención que los estudiantes pertenecientes a las carreras de Psicología y Comunicación Social poseían mayor desarrollo en los ideales, como formación motivacional compleja de la personalidad, logrando respuestas más estructuradas con respecto a los estudiantes de Diseño Gráfico. Esto puede deberse a que la pertenencia a determinadas carreras, estimula en los jóvenes la exploración de sí mismos, trayendo como consecuencia una formación más temprana en los sujetos de ciertas formaciones complejas de la personalidad.

En lo referente al Control de situaciones/Aceptación de sí mismo los estudiantes expresaron ser capaces, en determinadas situaciones, de modificar el ambiente a su favor, de reconocer sus capacidades y limitaciones; así como controlar sus emociones. Sin embargo, no están conformes del todo con sus características personales, resaltando en mayor medida sus cualidades negativas. La capacidad de autocrítica y el autoconocimiento son procesos

aun no formados del todo en los estudiantes investigados: *“Yo soy muy inseguro, busco siempre opiniones de mis amigos”*.

La frase anterior también denota que la Autonomía fue la dimensión más afectada, debido a que en su mayoría los estudiantes entrevistados expresaron no ser capaces de desligarse de las opiniones de los otros para tomar sus propias decisiones: *“Generalmente busco consuelo en mis amigos y familia, dependiendo de lo que me digan es lo que hago, más del 50% de mis acciones están influenciadas”*. La falta de autonomía, así como darle crédito a la opinión de los otros, pueden considerarse manifestaciones típicas de la adolescencia, donde ocupan un lugar primordial las relaciones con el grupo de iguales y la opinión del grupo.

Los resultados obtenidos en las entrevistas mostraron correspondencia con los de la etapa cuantitativa. La puntuación más alta obtenida en el BIEPS-A correspondió a la dimensión Proyectos de Vida, reflejándose en las entrevistas que los jóvenes estudiados presentaron intereses profesionales y proyectos futuros encaminados a la esfera laboral fundamentalmente. También coincidió la baja puntuación de la dimensión Autonomía con lo obtenido la etapa cualitativa, donde los jóvenes mostraron poca capacidad para la toma de decisiones por sí solos.

De manera general, en los estudiantes entrevistados predominaron los afectos positivos sobre los negativos y existía satisfacción en las diferentes áreas donde se desarrollaban: la capacidad de sentirse bien consigo mismos, ser capaces de reconocer sus limitaciones y fortalezas, poseer en cierta medida una estructuración de sus proyectos, así como mantener redes sólidas de apoyo, permitieron en los estudiantes un equilibrio en las fuentes generadoras de su bienestar psicológico.

Los indicadores de funcionamiento negativo se orientaron fundamentalmente a la Autonomía, ya que los estudiantes aún no eran capaces de tomar decisiones por ellos mismos y le concedían demasiada importancia a la opinión de los agentes externos. Así mismo, en lo referente al control de situaciones, predominaron en los estudiantes entrevistados la inseguridad y un locus de control externo, trayendo esto consigo, en algunos casos, una adaptación pasiva a las situaciones, sin explotar las mismas en beneficio de la satisfacción de sus necesidades.

Discusión

El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de la muestra fue medio. Esto debido a que se presentan más fortalezas en unas áreas que en otras. Estos resultados coinciden con los encontrados en algunas investigaciones.²⁸ En contraposición, otras investigaciones internacionales, obtuvieron que los estudiantes universitarios poseen un alto índice de bienestar psicológico, debido fundamentalmente al hecho de lograr el acceso a la educación superior.²⁹

En el caso de los jóvenes universitarios estudiados, al poseer la particularidad de estar insertados en el contexto educacional, cobran mayor relevancia los proyectos futuros encaminados hacia la esfera profesional. Los estudiantes universitarios investigados refirieron como principal objetivo graduarse, siendo la finalización de los estudios, el mantenimiento de sus vínculos psicosociales y la obtención de un empleo los proyectos de vida más frecuentes.

En tanto, se observó las exigencias que trae consigo la pertenencia a una institución de Educación Superior, el hecho de que en este espacio confluyan tantas personas con similares intereses y el apoyo necesario que constituyen la familia y la pareja; hacen que el surgimiento y el mantenimiento de vínculos psicosociales en estas áreas jueguen un papel importante en el bienestar psicológico de los jóvenes. Estos vínculos fueron empáticos, estables, cálidos y se vuelven fuente de satisfacción para las necesidades de afecto, vinculación y protección, construyéndose los mismos desde la confianza y el respeto. Resultados similares fueron hallados en otras investigaciones.³⁰

²⁸ Sandoval et al., "Bienestar Psicológico en estudiantes de carreras de la salud", (2017); Barrantes-Brais y Ureña Bonilla, *Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo*, (2015); Urquijo et al., *Sexo en relación al Bienestar Psicológico*, (2015); Freire, *El Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios*, (2014); Cornejo y Lucero, *Preocupaciones y modalidades de afrontamiento*, (2005).

²⁹ Matalinares et al., *Afrontamiento del estrés y Bienestar Psicológico*, (2016); Bastías Arriagada y Sitepovich Bertoni, "Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos", (2014); Zubieta y Delfino, *Satisfacción, Bienestar Psicológico y Bienestar Social*, (2010); Fernández et al., "Las creencias básicas sobre el mundo social y el yo", (2007); Carrazana et al., *Bienestar Psicológico y rendimiento académico*, (2017); Mejías, *Factores que contribuyen al éxito académico*, (2016).

³⁰ Medina, *Bienestar Psicológico en estudiantes mexicanos*, (2015); Quevedo et al., *Relación entre Bienestar Subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas*, (2014); Páramo et al., *Bienestar Psicológico, personalidad y objetivos de vida*, (2012); Casullo, (n. 5); Novoa e Ibarra, *Influencia del apoyo social en satisfacción vital*, (2015).

El éxito en la universidad se debe, en parte, al apoyo de los padres, a los buenos hábitos de estudio, a la consejería académica, a los cursos de orientación y a las redes de apoyo social que tienen los estudiantes.³¹

De manera general, en los estudiantes investigados se evidenció un predominio de los afectos positivos sobre los negativos. Las áreas más importantes para sus vidas fueron las siguientes: “familia”, “estudios”, “pareja”, “amigos”. Las cuales en mayor medida incidían en el Bienestar Psicológico. Sin embargo, la presencia de indicadores de funcionamiento negativo, trae consigo que las percepciones de Bienestar Psicológico disminuyan.

Por ejemplo, en lo referente a la Autonomía, los estudiantes aquí investigados expresaron en las entrevistas que aún no eran capaces de tomar decisiones por ellos mismos y le concedían demasiada importancia a la opinión de los agentes externos en sus actos. Una posible explicación a este hecho puede ser que predominan aún, en los estudiantes universitarios investigados, características de etapas anteriores del desarrollo y las propias condiciones socioeconómicas en las que se desenvuelven. Zubieta & Delfino, (2010) encontraron en una muestra de universitarios argentinos, que las puntuaciones más altas en Bienestar Psicológico correspondían a autonomía, debido a que los mismos debían emigrar a otros estados o países para cursar la carrera y esto favorecía la independencia. Esta realidad no es vivenciada por ninguno de los estudiantes aquí investigados.

Al mismo tiempo, predominaron en estos estudiantes, la inseguridad y un locus de control externo. Al no ser capaces ellos mismos de moldear, en todo momento, el ambiente a su beneficio. También, por tener dificultades para reconocer sus capacidades y limitaciones, resaltando mayormente sus cualidades negativas.

La capacidad de autocrítica y el autoconocimiento son procesos que pueden no haberse terminado de formar en los jóvenes de la muestra y por ello, aun se evidenciaban inseguridades y falta de control en las situaciones. Estas características afectan las percepciones de Bienestar Psicológico. Otras investigaciones sobre el tema corroboran estos resultados.³²

³¹ Sánchez-López et al., *Correlación inteligencia emocional con Bienestar Psicológico*, (2015); Rodríguez et al., *Dimensiones del Bienestar Psicológico*, (2015); Smith y Zhang, *Student's perceptions and experiences*, (2009); Feng et al., *Impact of perceived self-care on health quality*, (2019).

³² Moreta et al., *Bienestar Psicológico y satisfacción con la vida*, (2017); Veliz-Burgo y Urquijo, *Niveles de autoconcepto, autosuficiencia académica y Bienestar Psicológico*, (2012); Ryff et al., "Personality and aging:

El presente estudio demostró que el Bienestar Psicológico es independiente de las variables sociodemográficas tenidas en cuenta en la investigación: edad, sexo, país de origen, provincia o ciudad de residencia y condición de becados. Resultados similares fueron obtenidos por otras investigaciones.³³

Sin embargo, se demostró una correlación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y la pertenencia a la facultad y carrera de Comunicación Social. Para el análisis a profundidad de este resultado se sugiere tomar en cuenta otras variables tales como: condiciones materiales y objetivas de la instalación, la carga estudiantil, el sentido de pertenencia a determinada facultad y carrera, la satisfacción de sus necesidades socio-emocionales, el carácter de los vínculos sociales, el propio estatus y contexto del perfil profesional de salida existente en el país; además, la posibilidad de considerar la institución como ente dinámico que provee Bienestar Psicológico, entre muchos otros criterios.

Estas consideraciones, no fueron objeto de estudio de la presente investigación. Se obtuvieron a través de la observación de los investigadores, al interactuar tanto con los estudiantes participantes en la investigación, como con sus directivos y personal docente.

Aunque este estudio obtuvo datos concluyentes acerca del Bienestar Psicológico y la correlación del mismo con variables sociodemográficas en estudiantes universitarios, presentando puntos de ruptura y encuentro con otras investigaciones, demostró el extenso desconocimiento que aún queda en la ciencia psicológica acerca de las experiencias de los estudiantes universitarios cubanos, y la pertinencia de profundizar más sobre este tema.

Conclusiones

Los estudiantes de la Universidad de La Habana de tercer año de la Facultad de Comunicación, el Instituto Superior de Diseño y la Facultad de Psicología presentaron niveles medios de Bienestar Psicológico. La dimensión más afectada fue la de Autonomía y

Flourishing agendas and futures challenges", (2001); MacDonald y Baxter, *Dispositional Mindfulness and Psychological Well-Being*, (2017).

³³ Castro y Góngora, *Bienestar emocional, psicológico y social y variables demográficas*, (2018); González et al., (n. 6); Fernández et al., "Consideraciones acerca del Bienestar Psicológico", (2014); Casullo et al., "Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica, (2001); García, "Bienestar Psicológico, edad y género en universitarios españoles", (2013); Del Valle et al., *Bienestar Psicológico, deferencias según sexo*, (2015); Cabanach et al., *Afrontamiento del estrés en hombre y mujeres*, (2015).

la mejor puntuada la de Proyectos de Vida. Las dimensiones Control de Situaciones/Aceptación de sí mismo y Vínculos Psicosociales obtuvieron puntuaciones medias.

Los principales aspectos que potencian el Bienestar Psicológico en el estudio están vinculados a la capacidad de plantearse proyectos futuros relacionados fundamentalmente a la esfera profesional, reconocer la importancia de las relaciones interpersonales para el logro de sus metas y la satisfacción con las cualidades positivas de su personalidad. Mientras que, aquellos supuestos que deterioran el bienestar son: el reforzamiento de las cualidades negativas de su personalidad; la incapacidad de ser independientes, asertivos y tomar decisiones por sí mismos, así como no contar con una sensación de control y de autocompetencia para la satisfacción de sus necesidades.

Se demostró que no existen correlaciones estadísticamente significativas entre el Bienestar Psicológico y las características sociodemográficas analizadas en estudiantes de la Universidad de La Habana de tercer año de la Facultad de Comunicación, el Instituto Superior de Diseño y la Facultad de Psicología, en el curso 2018-2019.

El Bienestar Psicológico en estos estudiantes universitarios estudiados denota ser un fenómeno de gran complejidad y especificidad, donde su riqueza y variedad de perspectivas, con este diseño, no fue posible abarcar en su totalidad, ni de obtenerse en este momento las respuestas necesarias.

Referencias

- Barrantes-Brais, Kristy, & Pedro Ureña-Bonilla. 2015. "Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses." *Revista intercontinental de psicología y educación* no. 17 (1).
- Bastías Arriagada, Elizabeth Magdalena, & Jasna Stjepovich Bertoni. 2014. "Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos." *Ciencia y enfermería* no. 20 (2):93-101.
- Cabanach, Ramón G, Francisca Fariña, Carlos Freire, Patricia González, & María del Mar Ferradáas. 2015. "Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres." *European Journal of Education and Psychology* no. 6 (1).

- Carrazana Esteban, Renzo Felipe; Ronald M.; Hernández, & Joel Alhuay-Quispe. 2017. "Bienestar Psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología." *Rev. Int, Investig. Cienc. Soc.* no. 13:133-46.
- Castro, Alejandro Solano, & Vanesa Góngora. 2018. "Bienestar emocional, psicológico y social y variables demográficas en población adulta de la ciudad de Buenos Aires." *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad* no. 18 (1):72-83.
- Casullo, Maria Martina, María Elena Brenlla, Alejandro Castro, María Cruz, Remedios González, Carmen Maganto, Marta Martín, Patricia Martínez, Inmaculada Montoya, & Roxanna Morote. 2002. *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Vol. 5: Paidós.
- Cornejo, Marqueza, & Mariela Cristina Lucero. 2005. "Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento." *Fundamentos en humanidades* no. 6 (12):143-153.
- Cruz, María. 2019. *Aproximación al estudio del Bienestar Psicológico en estudiantes de Comunicación Social, Diseño Gráfico y Psicología en La Universidad de La Habana*. Tesis de opción al título de Licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología Universidad de La Habana, Facultad de Psicología.
- Del Valle, Macarena Verónica, Florencia Hormaechea, & Sebastián Urquijo. 2015. "El bienestar psicológico: diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general." *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)* no. 7 (3):6-13.
- Feng, X., C. I. Mosimah, G. Sizemore, R. Goyat, & Dwibedi N. 2019. "Impact of mindful self-care and perceived stress on the health related quality of life among young adults students in West Virginia." *Journal of Human Behavior in the Social Environment* no. 29 (1):26-36.
- Fernández, A, Carmen Regina Victoria García-Viniegras, & A Lorenzo. 2014. "Consideraciones acerca del bienestar psicológico." *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* no. 17 (3):1108-1140.
- Fernández, Dany. 2017. *Carga y Bienestar Psicológico en cuidadores informales primarios de personas adultas con enfermedades neurológicas crónicas*. Tesis de opción al título de Licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana.
- Fernández, I, F Morales, & D Páez. 2007. "Las creencias básicas sobre el mundo social y el yo." *Morales F, Gaviria E, Moya M, Cuadrado I, coordinadores. Psicología social. México: McGraw Hill*:195-212.
- Freire, Carlos. 2014. *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*, Universidade da Coruña.

- García-Alandete, Joaquín. 2014. "Psicología positiva, bienestar y calidad de vida." *En-claves del pensamiento* no. 8 (16):13-29.
- García, Joaquín 2013. "Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles." *Salud & sociedad* no. 4 (1):48-58.
- González, L Fernández, A González Hernández, & MV Trianes Torres. 2017. "Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios." *Electronic Journal of Research in Education Psychology* no. 13 (35):111-130.
- Hernández, S, C Fernández, & L Baptista. 2014. Metodología de la investigación. México: Sexta edición por McGRAW-HILL Interamericana Editores SA.
- Hernández Sampieri, Roberto, Carlos Fernández Collado, & Pilar Baptista Lucio. 2010. Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- Lara, Lauren. 2013. *Un Estudio sobre la influencia de las estrategias familiares de vida en los proyectos futuros de los jóvenes no emancipados de su familia de origen*. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.
- MacDonald, H. Z., & E. E. Baxter. 2017. "Mediator of the Relationship Between Dispositional Mindfulness and Psychological Well-Being in Female College Students." *Mindfulness* no. 8:398-407.
- Martínez, Leyti. 2017. *Cuidar a quien cuida: Carga y Bienestar Psicológico en cuidadores informales primarios de pacientes con cáncer de cabeza y cuello.*, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana.
- Matalinares, María Luisa, Gloria Díaz, Ornella Raymundo, Deyvi Baca, Joel Uceda, & Juan Yaringaño. 2016. "Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo." *Persona* (019):105-126.
- Medina, Jesús Ernesto Valenzuela. 2015. "Bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos." *Psicumex* no. 5 (2):4-19.
- Mejía, Gabriela Nathaly. 2016. *Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en los estudiantes de la unidad educativa Huachi Grande*. Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación Previo a la Obtención del Título de licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Educación Básica, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Educación Básica,. Modalidad Semipresencial, Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Moreta, Rodrigo, Ismael Gabior, & Lía Barrera. 2017. "El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos." *Salud & Sociedad* no. 8 (2).

- Novoa, Consuelo, & Enrique Barra. 2015. "Influencia del apoyo social percibido y los factores de personalidad en la satisfacción vital de estudiantes universitarios." *Terapia psicológica* no. 33 (3):239-245.
- Páramo, María de los Ángeles, Cristina Mariana Straniero, Claudia Silvina García, Norma Mariana Torrecilla, & Eduardo Escalante Gómez. 2012. "Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios." *Pensamiento psicológico* no. 10 (1):7-21.
- Quevedo, RosaRío Josefa MaRReRo, José Ángel González Villalobos, & Mónica Carballeira Abella. 2014. "Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México." *Universitas Psychologica* no. 13 (3).
- Rabines, A. (s.f.). Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados. UNMSM.
- Rodríguez, Yarimar Rosa, Nadjah Negrón Cartajena, Yazmín Maldonado Peña, Areliz Quiñones Berrios, & Neyra Toledo Osorio. 2015. "Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios." *Avances en Psicología Latinoamericana* no. 33 (1):31-43.
- Ryff, Carol D, Christine ML Kwan, & Burton H Singer. 2001. "Personality and aging: Flourishing agendas and future challenges."
- Sánchez-López, Dolores, Saúl Renán León-Hernández, & Clemente Barragán-Velásquez. 2015. "Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura." *Investigación en educación médica* no. 4 (15):126-132.
- Sandoval, Sandra, Anita Dorner, & Alex Véliz. 2017. "Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud." *Investigación en educación médica* no. 6 (24):260-266.
- Seligman, Martin EP. 2008. "Positive health." *Applied psychology* no. 57:3-18.
- Smith, William L, & Pidi Zhang. 2009. "Students' perceptions and experiences with key factors during the transition from high school to college." *College Student Journal* no. 43 (2):643-658.
- Torres, Lourdes. 2017. *Bienestar Psicológico en pacientes con cáncer de cabeza y cuello en estadio terminal y en intervalo libre de enfermedad.*, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.
- Urquijo, Sebastián, María Laura Andrés, Macarena Del Valle, & Raquel Rodríguez-Carvajal. 2015. "Efecto moderador del sexo en la relación a la personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios." *Liberabit* no. 21 (2):329-340.
- Veliz-Burgos, Alez, & Pedro Apodaca Urquijo. 2012. "Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de

Temuco." *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social* no. 3 (2):131-150.

Vera, B. 2006. "Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología." *Papeles del psicólogo* no. 27 (1):3-8.

Zubieta, Elena M, & Gisela I Delfino. 2010. "Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires." *Anuario de investigaciones* no. 17.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)