

REFLEXIÓN



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

PSYCHOLOGICAL WELFARE IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Carolina Téllez Bedoya¹

RESUMEN

El propósito del estudio fue desarrollar una revisión acerca del Bienestar Psicológico, especialmente en estudiantes universitarios. Para ello, se realizó una búsqueda sistemática de literatura adaptando la metodología planteada por Tranfield, Denyer y Smart (2003), propuesta en tres etapas, planeación de la revisión, desarrollo de la revisión (noventa y un estudios nacionales e internacionales) y reporte, iniciando desde el concepto de bienestar hasta la definición de bienestar psicológico desde una perspectiva multidimensional.

Así mismo, se presentan diversas estrategias para favorecer las condiciones académicas de los estudiantes en educación superior orientadas a la permanencia, incluye lineamientos futuros de investigación y limitaciones prácticas del estudio. Esto se visualiza a partir de una estructura multidimensional, en la cual se articula tanto el bienestar hedónico² como el eudaimónico³ e incentiva el desarrollo de políticas que favorezcan la salud mental y física de la comunidad educativa, ya que el Bienestar Psicológico tiene tendencia a ser visualizado de esa forma.

Palabras Clave: Bienestar psicológico, estudiante universitario, bienestar del estudiante, promoción del bienestar.

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a revision regarding the Psychological Welfare, especially on university students. For this, a systematic literature search was done adapting the methodology proposed by Tranfield, Denver y Smart (2003), proposed in three stages, revision planning, revision development (ninety-one national and international studies) and report, starting from the concept of welfare until the definition of psychological welfare from a multidimensional perspective.

In the same way, different strategies for improving the academic conditions in higher education students oriented to foster their continuity are presented, including future research guidelines and practical limitations of the study. This is shown from a multidimensional structure, where both the hedonic welfare and eudaimonic welfare are articulated and foster the development of policies that favor mental and physical health in the educative community, as the Psychological Welfare tends to be visualized in that way.

Keywords: Psychological Welfare, University Student, Student's welfare, Welfare promotion.

INTRODUCCIÓN

El Bienestar Psicológico es una variable que desde sus inicios se ha asociado a diversos constructos, no obstante, para el estudio en particular se ha direccionado en el contexto académico, especialmente en estudiantes de educación superior, lo cual contribuye al campo del conocimiento presentando distintas estrategias que favorecen desde el desempeño académico hasta la generación de dispositivos que mejoren el proceso de enseñanza-aprendizaje. Teniendo en cuenta lo anterior, el documento empieza con un recorrido histórico acerca de la evolución del concepto de Bienestar Psicológico, posteriormente continúa con su asociación a diversos factores, luego describe su relación con estudiantes en la educación superior, se menciona el método implementado y finaliza el artículo con las conclusiones respectivas. Por consiguiente, es relevante efectuar una revisión de los antecedentes históricos del Bienestar Psicológico.

1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

En los últimos años, se han presentado cambios en la mirada dada al concepto de salud, pasando del bienestar de la persona desde lo físico, a plantearlo desde el bienestar físico, mental y social del ser humano, incluyendo la ausencia de enfermedad (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2001a, 2001b) . Esta transformación en la visión de la salud señala una condición satisfactoria en las diversas dimensiones de la persona, describiéndolo como un concepto holístico, es decir, en el cual se articula lo biológico, lo psicológico y lo social.

Por otra parte, la OMS (2001a, 2001b) plantea la salud mental como un estado de bienestar en el cual las personas reconocen sus aptitudes para enfrentar su existencia de forma satisfactoria y aportando a la sociedad. Teniendo en cuenta esta perspectiva, la salud mental es comprendida desde una mirada positiva, esto es concebido a partir de la Psicología Positiva, entendida como la disciplina responsable de estudiar las experiencias positivas, los rasgos positivos, las organizaciones que promueven su ejercicio y los programas que favorecen la calidad de vida del ser humano, mediante la prevención o decremento en la presencia de la psicopatología (Seligman, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) . Conviene subrayar, que en el contexto de la Psicología Positiva se encuentra el Bienestar Psicológico (BP) , el cual es el constructo que se abordará en el estudio.

Paralelamente, es valioso subrayar que investigar el bienestar en el ser humano ha sido de interés permanente para los seres humanos (García-Viniegras & González, 2000; De Chávez, Backett-Milburn, Parry & Platt, 2005) , acorde a su tendencia a satisfacer sus necesidades, especialmente, aquella referida a percibirse como una persona feliz (Oramas, Santana & Vergara, 2006) . En otras palabras, las acciones lideradas desde lo psicológico, lo médico, lo político, lo social y lo económico, son orientadas para mejorar la calidad de vida del ser humano (Vásquez, 2009) .

El concepto de bienestar fue estudiado en sus inicios por la filosofía, desde la escuela hedónica y eudaimónica (García-Alandete, 2014; Díaz, et al., 2006; Valle Raleigh, Beramendi & Delfino, 2011) . Según Ferreira (2005) la corriente hedónica se encuentra asociada a la valoración de las experiencias emocionales (positivas y negativas) del ser humano, incorporando elementos como calidad de vida, felicidad y satisfacción vital. Por otra parte, la corriente eudaimónica se encuentra asociada al crecimiento y desarrollo personal (Díaz, et al., 2006) . Esto significa, que estudiar el bienestar se ha orientado tanto desde la felicidad como desde la promoción del potencial humano, el primero asociado al bienestar subjetivo y el segundo al bienestar psicológico (Tabla 1) .

En la tabla 1, se describe la perspectiva hedónica y eudaimónica del bienestar, incorporando tanto los conceptos fundamentales,

Tabla 1

Perspectiva Hedónica y Eudaimónica del Bienestar

	BIENESTAR HEDÓNICO	BIENESTAR EUDAIMÓNICO
Autores representativos	Epicuro Hobbes Sade Bentham Bradburn Tennen D. Watson Kahneman	Aristóteles Frankl Ryff Deci Seligman
Conceptos básicos	Placer Afecto positivo/negativo Balance afectivo Emociones positivas Afecto neto Satisfacción vital	Virtudes Autorrealización Crecimiento psicológico Metas y necesidades Fortalezas psicológicas
Medidas características	SWLS - Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) PANAS - Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988) Muestreos de momentos emocionales	PWBS - Psychological Well-being Scale (Ryff, 1989) VIA - Values in Action Inventory of Strengths (Peterson & Seligman, 2003)

Fuente: Vásquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009, p. 7).

como los autores representativos y las medidas características. De ahí, que el término de BP, desde sus inicios en los años 60 se abordó a partir de su definición, autores y factores del entorno, es decir, el BP ha sido relacionado desde sus inicios con la satisfacción personal (Cantril, 1965) . Adicionalmente, Bradburn (1969) estudió la variable orientada a la disposición de ánimo y afecto-felicidad para el bienestar, es decir, empleando una perspectiva de equilibrio positivo. Por otro lado, el BP fue investigado a partir de una dimensión cognitiva (procesos mentales superiores, por ejemplo la memoria) y valorativa del bienestar (satisfacción como esperanza de lograr un objetivo propuesto) y una dimensión afectiva direccionada al equilibrio entre los componentes (positivos y negativos) de los estados de ánimo de la persona (Campbell, Converse & Rodgers, 1976) .

Paralelamente, otra postura del factor, plantea cómo el BP incluye las percepciones subjetivas de los individuos, y por ende, es entendido como el elemento a nivel psicológico del bienestar y el bienestar general o subjetivo. Así mismo, comprende otros aspectos, como la satisfacción de necesidades que no son de carácter psicológico sino orientados a necesidades básicas del individuo (Oramas et al., 2006) .

Luego, Andrews y Withey (1976) propone que el bienestar tiene tres factores básicos, a. el afecto positivo, b. el afecto negativo y c. los ju-

cios cognitivos sobre el bienestar o satisfacción vital (Lucas, Diener & Suh, 1996) . Así mismo, Kammann, Farry y Herbison (1984) plantean la existencia del afecto positivo y el afecto negativo, y como el bienestar implica la percepción de las personas en una gama entre la completa felicidad y la extrema miseria. En este sentido, Diener y Emmons (1985) afirman que la percepción del bienestar frente al aspecto emocional depende de la etapa de vivencia de cada ser humano y esta directamente relacionado con sus vivencias en un espacio tiempo específico de cada ser humano. Así pues, Diener, Colvin, Pavot y Allman (1991) proponen que el percibir el entorno con una alta intensidad implica un costo psicológico, es decir, que los individuos perciben intensamente el afecto positivo y negativo; por tanto, se considera el estar en bienestar cuando se encuentra satisfecho con su vida y evidencia un buen estado de ánimo.

A continuación, se describen los distintos modelos relacionados con bienestar, partiendo de los modelos teóricos y finalizando en las posturas modernas.

1.1 Modelos teóricos del Bienestar

Teniendo en cuenta la historia de aparición del BP, se crean modelos y teorías alrededor de este concepto, algunas de estas se centran en que los seres humanos consiguen la satisfacción al obtener las metas establecidas o satisfacer las necesidades básicas (Diener, 1984) , no obstante, estos objetivos pueden variar acorde a las personas y etapas en la vida (Diener & Larsen, 1993) . Además, Ryan, Sheldon, Kasser y Deci (1996) y Ryan y Deci (2001) manifestaron la existencia de tres necesidades básicas universales, las cuales son autonomía, competencia y relaciones; de tal manera, que al satisfacer estas necesidades las personas logran su satisfacción, y por ende, entre mayor sea su satisfacción de estas necesidades a nivel intrínseco se alcanzará un mayor BP.

Por tanto, el bienestar involucra la aceptación de sí mismo (Maslow, 1968) , un propósito (Buhler, 1935) , el crecimiento personal (Erickson, 1959) y las relaciones interpersonales (Oramas et al., 2006) ; esto implica una perspectiva más compleja que el mantener afectos positivos entendidos como felicidad (Schumutte y Ryff, 1997) .

Teniendo en cuenta factores importantes del BP, Carol Ryff, la mayor exponente del BP o salud mental positiva, presenta una propuesta en la cual concibe la variable desde una perspectiva pluridimensional y es comprendido como una señal positiva en la asociación de la persona consigo mismo y con su entorno. De tal manera, que el constructo se compone por tres aspectos del autoconcepto, como son la autoconciencia (componente cognitivo: creencias y pensamientos sobre sí mismo) , la autoestima (componente afectivo: grado de amor y aceptación de sí mismo) y la autoeficacia (componente comportamental: nivel en el cual considera que puede desempeñarse y alcanzar sus objetivos) .

Dicho lo anterior, Ryff soporta el BP a partir de la asociación de las

teorías de desarrollo humano, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital, implicando una diferenciación de bienestar acorde a la cultura, el sexo y la edad (Oramas et al., 2006) . A su vez, Ryff (1989) definen el BP en seis dimensiones, las cuales son:

- Autoaceptación: apreciación positiva de sí mismo.
- Dominio del entorno: habilidad para seleccionar o crear entornos saludables para responder a sus necesidades, está asociada con la percepción de control e incidencia en el contexto.
- Relaciones positivas con otras personas: valora el conservar relaciones sociales estables y amigos de confianza.
- Propósito en la vida: promueve el establecimiento de metas que brinden sentido y significado a la vida.
- Crecimiento personal: disposición a desarrollar potencialidades, capacidades y crecer como ser humano.
- Autonomía: se relaciona con la autodeterminación, la independencia, la autoridad personal, la resistencia a la presión social y la autorregulación del comportamiento.

En este sentido, la perspectiva pluridimensional de Ryff implica que cada uno de estos elementos es considerado como una oportunidad para las personas, con el propósito de funcionar positivamente consigo mismo, con los demás y con su entorno.

Por último, autores como Cantor (1994) , Cantor, Norem, Niedenthal, Langston y Brower (1987) y Norem y Cantor (1986) , comprenden que las estrategias empleadas por los individuos para lograr sus objetivos varían según la persona y el contexto. Por tanto, estos modelos son orientados a comprender el Bienestar Psicológico asociando la satisfacción de necesidades, los tipos de afectos y el alcanzar las metas, lo cual depende de las características de la persona, el ciclo de vida (edad) y el contexto donde se encuentre. Es así que, en el siguiente apartado se ha abordado la revisión de los modelos situacionales y personológicos.

1.2 Modelos situacionales y personológicos

Para Diener, Sandvik y Pavot (1991) los modelos situacionales comprenden como el conjunto de situaciones felices tendrá como consecuencia la satisfacción de las personas, brindando una alta relevancia al entorno donde vive el ser humano, siendo contradictorio a los resultados encontrados en la investigación realizada por Lyubomirsky (2007) . Por otra parte, los modelos personológicos consideran el bienestar como un componente de la personalidad, es decir, que al entenderse la personalidad como estable o con características permanentes en el tiempo, el bienestar funciona de igual manera. Es por esto, que en los modelos situacionales o bottom up, la percepción de bienestar genera satisfacción a partir de las dimensiones del ser humano y en los modelos personológicos o top down, la satisfacción es el resultado de los aspectos temperamentales presentados por los individuos. Así mismo, Lyubomirsky (2007) encontró que el ser feliz ocurre con independencia de la

autoestima y el optimismo, no obstante, se identificó la influencia del desempeño inferior de un compañero en su felicidad.

De ahí que, Costa y McCrae (1980) como expertos en la personalidad plantearon cómo los rasgos de personalidad, neuroticismo⁴ y extroversión se correlacionan con la satisfacción, ya que se encuentran asociados a la percepción del afecto positivo y negativo. Es decir, que las personas con un alto rasgo de extroversión perciben un mayor afecto positivo, mientras aquellas que posean un alto nivel de neuroticismo perciben un mayor afecto negativo en sus vidas, siendo verificada esta aseveración en estudios posteriores como los realizados por Larseen y Ketelaar (1991) , Costa y McCrae (1984) , Hotard, McFeather, McWhirter y Stegall (1989) , Lykken y Tellegen (1996) , Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal y Rich (1988) , Costa, McCrae y Zonderman (1987) y Harrington y Loffredo (2001) , a nivel correlacional o experimental, transeccional o longitudinal, acerca del afecto positivo y negativo, la extroversión e introversión y en gemelos separados al nacer. Así pues, los modelos mostraron como el bienestar es asociado a rasgos psicológicos y por ende, la variable puede considerarse como estable en el tiempo y en los distintos contextos. Teniendo en cuenta lo anterior, a continuación se realiza una revisión de las teorías de la adaptación asociadas al BP.

1.3 Teorías de la adaptación

Según Myers (1992) estas teorías se fundamentan en como la adaptación es relevante para comprender la felicidad, es decir, que cuando el individuo afronta situaciones estresantes se ajusta a la nueva circunstancia y retoma su estado previo de bienestar, tal como lo verificó las investigaciones lideradas por Brickman, Coates y Janoff-Bulman (1978) , Allman (1990, citado por Castro, 2009) y Silver (1982) con personas que ganaron la lotería y en condición de discapacidad motora. A su vez, Fredrick y Loewenstein (1999) propusieron que el bienestar del ser humano es generalmente estable y no cuenta con una afectación directa por parte de la variabilidad en el contexto, esta afirmación es corroborada por el estudio direccionado por Diener, Lucas y Scollon (2006) .

Sin embargo, en estudios posteriores se verificó que las personas no regresan al mismo estado de bienestar previo a la circunstancia estresante y es afectado por las características individuales de personalidad (Diener y Lucas, 1999) . Cabe aclarar, que el afecto negativo suele presentar una mayor estabilidad que el positivo. Adicionalmente, los estudios han evidenciado como las personas muestran resistencia a los cambios desfavorables en sus vidas, especialmente si sus necesidades básicas no se encuentran satisfechas (Diener & Biswas-Diener, 2008) .

Es de notar, que los estudios sobre adaptación han variado considerablemente implicando desde el que la persona retorne al estado de bienestar anterior, hasta el centrarse en evaluar las últimas percepciones asociadas al evento estresor lo cual incide tanto en

su valoración como en el recuerdo del evento propiamente dicho. En el siguiente apartado fueron detalladas las teorías de las discrepancias relacionadas con el BP.

1.4 Teorías de las discrepancias

Michalos (1986) presenta ésta teoría a partir de la integración de diversos enfoques en de la satisfacción, comprendiendo que la percepción de bienestar es dado por diversas causas y como resultado de la valoración entre los patrones inherentes a la persona y las circunstancias actuales que presente el ser humano.

Así mismo, Michalos (1986) reconoció seis tipos de teorías acerca de la satisfacción fundamentadas en hipótesis de comparación, como se observa a continuación:

- a. Aquello que la persona posee y la meta a alcanzar (teoría del objetivo-logro) .
- b. Aquello que la persona posee y su ideal a alcanzar (teoría del ideal-realidad) .
- c. Aquello que se posee en el momento y lo mejor que se logró en el pasado (teoría de la mejor comparación previa) .
- d. Aquello que uno consigue y lo que otro grupo social relevante posee (teoría de la comparación social) .
- e. Adaptación entre entorno y persona (teoría de la congruencia) .

En otras palabras, esta teoría recopila la articulación de diversas hipótesis y es asociada con la definición de bienestar desde una perspectiva social, empleando a otros individuos como estándares para realizar una comparación social (Diener y Fujita, 1995) . Por tanto, si se percibe como mejor que los demás logran la satisfacción y al percibirse de forma negativa genera infelicidad; es de notar, que las personas tienen libertad de elección respecto a con quien compararse, sea imaginario o real, y ésta elección es la causante de su satisfacción (Taylor, Wood & Lichtmen, 1983) . Por ende, al compararse con personas en situaciones más desfavorables los individuos son más felices y son más infelices si la comparación se realiza con personas en circunstancias más o menos favorecedoras (Lyubomirsky & Ross, 1997; Wills, 1981) .

Por otro lado, Carver, Lawrence y Scheier (1996, citado en Castro, 2009) y Csikszentmihalyi (1998) plantearon que tiene mayor efecto en el bienestar el proceso orientado a alcanzar una meta más que la meta en sí misma, considerando el lograr el propósito como medida para el sistema emocional. Cabe aclarar, que el contemplar objetivos brinda un sentido a la vida y genera un mayor bienestar al contar con una meta congruente con sus necesidades y motivaciones (Brunstein, Schultheiss & Grassman, 1998) . Por consiguiente, la comparación social con un estándar y la definición de una meta coherente, inciden directamente con la percepción de bienestar de la persona y sus nuevas concepciones.

1.5 Concepciones modernas del Bienestar Psicológico

Según Csikszentmihalyi (1998) el mundo se ha transformado de forma significativa, no obstante, estos cambios han impactado de manera negativa en las condiciones emocionales del ser humano, tales como el impacto de la tecnología en las dinámicas sociales. Esto coincide con una perspectiva espiritual o psicológica, donde se entiende la felicidad como un estado mental, en el cual las personas pueden controlarlo e incentivarlo a través de estrategias cognitivas (Oramas et al., 2006) .

De igual modo, Csikszentmihalyi (1998) ha efectuado diversos estudios acerca del flow o flujo, considerado como el estado donde las personas se encuentran tan orientadas a una actividad sobre otras actividades que pierden relevancia, generando una experiencia de placer. Así pues, Csikszentmihalyi (1998) planteó que la felicidad no es una consecuencia del azar, es un requisito fundamental en la vida que requiere un proceso focalizado para lograrla; esto coincide con lo propuesto por la psicología positiva, donde la capacidad para percibir el flow es básico para alcanzar la felicidad (Peterson, Park & Seligman, 2005) .

Ahora bien, García-Viniegras y González-Benítez (2000) y Cronin de Chavez, Backett-Milburn y Platt (2005) , propusieron como en las últimas décadas ha surgido el interés de investigar acerca del bienestar, especialmente en el campo de las ciencias sociales.

Además, autores como Daniels (2000) , Robertson y Cooper (2010) , Ryan y Deci, (2001) y Warr (2013) , propusieron como el BP requiere comprender tanto las seis dimensiones para el funcionamiento positivo desde la perspectiva eudaimónica, como incorporar elementos del bienestar hedónico o subjetivo, al articular lo emocional, lo cognitivo, la personalidad y las condiciones del entorno.

De acuerdo con Valle Raleig, Beramendi y Delfino (2011) , el BP es el producto del funcionamiento positivo de las dimensiones propuestas por Ryff (1989) , las cuales abordan tanto la percepción personal e interpersonal como la estimación del pasado, la contribución en el presente y la administración en el futuro.

Así mismo, es relevante aclarar que el BP se genera como consecuencia de las experiencias de la persona (pasado) , las estrategias de afrontamiento empleadas (presente) y las metas establecidas para el futuro (García-Viniegras, 2005) . Por tanto, el BP implica un equilibrio entre las expectativas, los logros y el entorno, en los diferentes contextos de desarrollo de las personas. En este orden de ideas, el BP es un elemento subjetivo de la calidad de vida, al considerarse una percepción personal estable asociada a la valoración de la satisfacción con la vida en las áreas más relevantes para el individuo. Así pues, el BP comprende el bienestar desde una perspectiva positiva, capacidad adaptativa y capacidad de desarrollo, desde un nivel personal y privado, no obstante, se requiere ahondar en su asociación con otros constructos.

2. BIENESTAR PSICOLÓGICO ASOCIADO A FACTORES O CONSTRUCTOS

El BP ha sido investigado como una variable relacionada con el comportamiento de las personas en distintos contextos, entre los principales se ubica la educación, la salud y el organizacional (Tabla 2) .

Tabla 2

Bienestar Psicológico asociado a factores

Bienestar Psicológico asociado a factores o constructos	AUTORES							
	Casullo y Castro (2000)	Casas, Rosich y Alsinet (2000)	Casullo y Castro (2002)	Figuerola, Contini, Betina, Levín y Estévez (2005)	Molina y Meléndez (2006)	Oramas, Santana y Vergara (2006)	García-Viniegras y González (2007)	Rodríguez (2009)
Síntomas psicopatológicos	X		X					
Calidad de vida		X						
Patrones de personalidad			X					
Estrategias de afrontamiento				X				
Factores internos					X			
Factores externos					X			
Salud mental						X		
Afrontamiento satisfactorio en situaciones de estrés							X	
Cambios en el estilo de vida							X	
Autoconcepto físico								X
Satisfacción laboral								X
Apoyo organizacional								X

En primer lugar, Casullo y Castro (2000) hallaron que el género, la edad y el contexto sociocultural no inciden en el BP de los adolescentes, evidenciando una correlación negativa entre el BP y la presencia de síntomas psicopatológicos. Así mismo, se desarrolló una técnica de evaluación del BP con una confiabilidad aceptable correspondiente al 0,74.

En segunda instancia, Casas, Rosich y Alsinet (2000) estudiaron el BP como componente de la calidad de vida mediante la validación de un instrumento dirigido a adolescentes españoles, encontrando una buena validez interna⁵, una consistente estructura factorial y congruencia en los resultados obtenidos en comparación con muestras norteamericanas.

Después, se identificó el estudio de Casullo y Castro (2002) en el cual se analizaron las dimensiones del BP y patrones de personalidad en adolescentes con y sin síntomas de síndromes clínicos. Los resultados arrojaron que los adolescentes de riesgo alto manifestaron un menor BP, en especial en las dimensiones de proyecto de vida y control de las situaciones. Por otro lado, los adolescentes con riesgo bajo mostraban una tendencia a exacerbar sus conflictos e insensibilidad social, evidenciaron un mayor individualismo y conformismo.

Al mismo tiempo, Figuerola, Contini, Betina, Levín y Estévez (2005) en su investigación encontraron que existen diferencias significati-

vas en el uso de estrategias de afrontamiento por parte de adolescente con distintos niveles (alto y bajo) de BP, un fenómeno similar se presentó entre estrategias de afrontamiento y sexo. Así pues, es pertinente mencionar que las estrategias de afrontamiento reconocidas como las más relevantes para los participantes del estudio, fueron: preocuparse, buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, buscar pertenencia y distracción física.

Luego, Molina y Meléndez (2006) efectuaron una investigación acerca del BP en envejecientes dominicanos, dando como resultado que el constructo depende tanto de factores internos como externos. Así mismo, se identificaron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al estado civil y entre las personas institucionalizadas y no institucionalizadas.

Por otro lado, el artículo elaborado por Oramas, Santana y Vergara (2006) propone la articulación del BP como un indicador positivo de salud mental para profesores y evidencia una adecuada consistencia interna del cuestionario empleado. Así pues, el BP es concebido como una variable mediadora en las relaciones establecidas por las personas con su entorno, consolidándose como un mecanismo protector.

Por otra parte, García-Viniegras y González (2007) realizaron una investigación acerca de los determinantes del BP de las pacientes con cáncer de mama, estos fueron la autoconfianza, la estabilidad emocional, la fortaleza, la afectividad positiva y la autoestima, y el afrontamiento satisfactorio en situaciones de estrés y los cambios en el estilo de vida. El estudio concluye en la importancia de generar estrategias de atención en salud básicas para las mujeres con cáncer de mama, donde se involucren tanto aspectos médicos como psicológicos que favorezcan optimizar su BP.

Posteriormente, Rodríguez (2009) realizó un estudio donde se estableció una relación positiva entre el autoconcepto físico y el BP en adolescentes, esto significa que un mayor atractivo físico implica un alto nivel de BP.

En esa misma línea, Bravo-Yáñez y Jiménez-Figueroa (2011) estudiaron la asociación entre satisfacción laboral, BP y apoyo organizacional percibido en los trabajadores penitenciarios del Centro de Cumplimiento Penitenciario y Centro Penitenciario Concesionado, mostrando una relación positiva y significativa entre los constructos, por tanto, al percibirse como satisfechos en su labor evidencian una tendencia experimentar un alto nivel de BP y apoyo de sus empresas, no obstante, se observaron variaciones por sexo respecto a satisfacción laboral y BP.

Cabe aclarar, que el BP puede considerarse un factor protector del ser humano, el cual favorece su salud mental, presentándose diferencias significativas acorde a su estado civil, sexo y contexto, y dado que es un factor que incide en distintos entornos en el siguiente apartado se relacionará con estudiantes de educación superior.

3. BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Tal como se evidenció en el apartado anterior existen diversas investigaciones que evidenciaron relaciones del Bienestar Psicológico en diferentes contextos, no obstante, en este apartado se analizó el BP en estudiantes de educación superior a partir de los autores más representativos en un rango del 2003 al 2017 (Tabla 3).

El primer estudio, fue el realizado por Bermúdez, Teva y Sánchez (2003), quienes analizaron la asociación entre la inteligencia emocional, el BP y la estabilidad emocional en estudiantes universitarios. Los resultados arrojaron que existe una correlación positiva significativa entre las variables, es decir, que al aumentar o disminuir una las otras presentan una respuesta similar.

En segunda instancia, Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) encontraron en su investigación que existe una relación positiva entre los obstáculos en el estudio, el síndrome de burnout⁶ y la propensión al abandono académico. Así mismo, los facilitadores en el estudio presentaron una asociación positiva con el compromiso, la autoeficacia, la satisfacción y la felicidad asociada a estudiar. Respecto al constructo de desempeño académico fueron identificados espirales positivos y negativos en cuanto a los vínculos entre éxito/fracaso alcanzado en el pasado, bienestar/malestar psicológico y éxito/fracaso futuro; logrando plantear diversas estrategias de intervención para mitigar los obstáculos y favorecer los facilitadores en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Así pues, Molina-García, Castillo y Pablos (2007) encontraron que los hombres universitarios se ejercitaban con mayor frecuencia y presentaron mayor autoestima que las mujeres universitarias, sin embargo, no se identificaron diferencias significativas por sexo o práctica de ejercicio, respecto a satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva.

De la misma manera, Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez (2008) hallaron que los estudiantes universitarios que se ejercitan con frecuencia se perciben como saludables, niveles más bajos de estrés y óptimo estado de ánimo.

Igualmente, se identificó la investigación de Castillo y Molina-García (2009), quienes analizaron mediante un modelo de ecuaciones estructurales la relación entre la actividad física, la adiposidad corporal, la competencia física percibida y tres indicadores del BP en estudiantes universitarios españoles. Los resultados mostraron que el nivel de actividad física de los jóvenes era moderado, aunque se visualizaban como físicamente competentes, con una alta autoestima, satisfacción con su vida y alta vitalidad. Adicionalmente, la competencia física fue relacionada de manera positiva con la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva. Es decir, que el incremento de la actividad física cuenta con relevancia en la salud pública, al promover una menor grasa corporal, incrementa el BP y optimiza la autopercepción.

Tabla 3

Bienestar Psicológico y estudiantes de educación superior

Bienestar Psicológico y estudiantes de educación superior	AUTORES														
	Bermúdez, Teva y Sánchez (2003)	Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005)	Fierro y Fierro-Hernández (2005)	Molina-García, Castillo y Pablos (2007)	Caso y Hernández (2007)	Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez (2008)	Estévez, Murgui, Musitu y Moreno (2008)	Castillo y Molina-García (2009)	Ferragut y Fierro (2012)	Rodríguez y Quiñones (2012)	García-Alandete (2013)	Velásquez et al. (2014)	Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Toledo y Quiñones (2015)	Del Valle, Hormaechea y Urquijo (2015)	Moreta, Gabior y Barrera (2017)
Inteligencia emocional	X		X		X		X		X			X			
Estabilidad emocional	X														
Obstáculos en el estudio		X													
Síndrome de burnout		X													
Propensión al abandono académico		X													
Desempeño / Rendimiento académico		X	X		X		X		X			X			
Autoestima				X											
Práctica de ejercicio / Actividad física				X				X							
Satisfacción con la vida				X											X
Vitalidad subjetiva				X											
Estrés						X									
Estado de ánimo						X									
Adiposidad corporal								X							
Competencia física percibida								X							
Éxito académico										X					
Ciclo vital											X				
Sexo											X			X	
Asertividad												X			
Apoyo social													X		
Nivel de formación													X	X	
Bienestar social															X

Así pues, Ferragut y Fierro (2012) evidenciaron en su investigación la existencia de correlaciones significativas entre el Bienestar Psicológico y la inteligencia emocional; paralelamente, el rendimiento académico y el Bienestar Psicológico, sin embargo, no se encontró asociaciones entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. Más aún, fue reconocida la vinculación entre el BP y la inteligencia emocional con el propósito de promover el éxito académico, tales resultados son similares a los encontrados por Caso y Hernández (2007) , Estévez, Murgui, Musitu y Moreno (2008) , Fierro y Fierro-Hernández (2005) , Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) , y Velásquez et al. (2014) .

Luego, se encuentra el estudio desarrollado por Rodríguez y Quiñones (2012) donde se relacionó el BP y el éxito académico en estudiantes universitarios, demostrando la relevancia de contar con servicios de consejería y salud mental acorde a los requerimientos de los educandos; y el fomentar la articulación de centros de servicio psicológico y el área administrativa, de tal manera, que se optimiza el estado físico y mental de los estudiantes. Así mismo, el realizado por García-Alandete (2013) donde analizó las variaciones en el BP acorde a la edad y el sexo en estudiantes de una universidad privada, evidenciando que los estudiantes clasificados como adultos maduros (30-55 años) lograron una puntua-

ción significativamente más alta que los jóvenes (18-29 años) en las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida; mientras las mujeres obtuvieron un puntaje significativamente más alto que los hombres en crecimiento personal. Los resultados por edad pueden ser ocasionados por la variabilidad en los cambios importantes en la motivación durante el ciclo vital, mientras y las diferencias correspondientes al sexo se relacionan con las orientaciones axiológicas dadas entre hombres y mujeres.

Del mismo modo, Velásquez et al. (2014) determinaron que existe una correlación significativa entre el BP, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios independientemente del sexo.

Por su parte, Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Toledo y Quiñones (2015) en su investigación describieron que existen correlaciones de bajas a moderadas entre las escalas de BP y las sub-escalas de apoyo social, siendo las mujeres las que presentaron puntajes significativamente más altos en las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida. Adicionalmente, fueron encontradas diferencias significativas en pregrado y doctorado, siendo los estudiantes de doctorado quienes obtuvieron los promedios más altos en los componentes de relaciones positivas con otros, dominio del entorno e interacción social positiva.

Por otra parte, Del Valle, Hormaechea y Urquijo (2015) investigaron las variaciones en el BP de estudiantes universitarios acorde con el sexo y en contraste con la población normotípica⁷. La investigación evidenció que los resultados en las mujeres presentaron puntuaciones significativamente más alto que los hombres, especialmente es las escalas respectivas a propósito de vida, relacionamiento positivo y crecimiento personal; mientras los hombres observaron un puntaje significativamente más alto en la dimensión de autonomía. Igualmente, se identificó una diferencia importante entre los niveles de BP en estudiantes universitarios y la población general.

Al mismo tiempo, Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015) identificaron en estudiantes universitarios altos niveles de BP, especialmente en los componentes de crecimiento personal y propósito de vida, simultáneamente, se encontraron niveles bajos en autonomía y dominio del contexto; donde el afecto positivo se presenta con más frecuencia que el negativo, generando una alta satisfacción con la vida.

Después, Moreta, Gabior y Barrera (2017) analizaron el papel predictor del BP y la satisfacción con la vida en el bienestar social en estudiantes universitarios, los cuales presentaron una correlación entre el BP y la satisfacción con la vida, y la satisfacción con la vida y el BP se correlacionaron con bienestar social. Lo anterior significa que el BP es una variable predictora del bienestar social e incide en sus dinámicas.

Acorde con lo anterior, se evidencia una variación relevante en los niveles de BP entre estudiantes universitarios y la población general. Así mismo, se observó la capacidad del BP en estudiantes de edu-

cación superior de asociarse positivamente con constructos como inteligencia emocional, estabilidad emocional, asertividad y rendimiento académico. Adicionalmente, se identificó como facilitadores para estudiar el compromiso, la autoeficacia, la satisfacción y la felicidad asociada a estudiar. Por otra parte, el practicar una actividad física frecuentemente favorece la percepción de los jóvenes como saludables, disminuir niveles de estrés y conservar un óptimo estado de ánimo. Por último, la facilidad de acceso a los servicios de consejería favorece la salud mental y física de los estudiantes.

En consonancia con lo planteado anteriormente, fue descrito en la siguiente sección la promoción del BP en estudiantes de educación superior.

4. PROMOCIÓN DEL BP EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

En este apartado, a partir de la revisión de literatura se describen diversas estrategias de intervención para promover el rendimiento académico, favorecer la permanencia estudiantil y fomentar los facilitadores en el proceso enseñanza- aprendizaje, entre estos se pueden encontrar los siguientes:

- Incentivar la generación de instituciones de educación superior con políticas más humanas preocupadas por la salud mental y física de su comunidad educativa.
- Desarrollar acciones que faciliten el crecimiento personal, la autonomía y la definición de objetivos coherentes de los estudiantes.
- Diseñar espacios que sensibilicen a las redes de apoyo (padres, parejas y/o familiares) de los estudiantes como actores fundamentales de su éxito académico.
- Implementar estrategias de relajación en estudiantes y profesores para reducir niveles de ansiedad.
- Identificar los niveles de resiliencia de los estudiantes y realizar acciones para su consolidación.
- Socializar a la comunidad educativa los programas de apoyo integral a los estudiantes universitarios, especialmente, los dirigidos al acompañamiento socioemocional y psicológico.
- Consolidar programas de refuerzo académico en los cursos con mayor pérdida para los estudiantes en el primer año de formación.
- Generar herramientas que involucren a toda la comunidad educativa, es decir, lo académico y administrativo.
- Plantear acciones que mejoren las estrategias de afrontamiento de los jóvenes.
- Incluir en el proceso de acompañamiento de los estudiantes, el entrenamiento en hábitos de estudio, gestión del tiempo (académico y tiempo libre) , regulación de emociones habilidades de

comunicación, sociales, empatía, trabajo en equipo, liderazgo, resolución de conflictos, búsqueda de empleo, valoración de su ocupación en el mercado laboral, protocolo empresarial.

- Practicar actividades físicas que mitiguen el nivel de estrés académico.
- Desarrollar un programa de mentoría a partir de espacios de interacción entre profesionales y estudiantes, favoreciendo la integración del recién graduado con el mercado laboral.
- Sensibilizar a los estudiantes acerca del impacto de una alimentación saludable y comportamientos de riesgo para la salud.

Teniendo en cuenta, lo mencionado anteriormente se hace relevante el articular las áreas administrativas y lo académico en beneficio de la salud mental y física del estudiante universitario. Además, de la difusión efectiva de las acciones desarrolladas por la institución a toda la comunidad educativa.

5. MÉTODO

El método empleado es una revisión sistemática de literatura, la cual posibilita decrementar el sesgo del investigador, en esta investigación, se adaptó el planteado por Tranfield, Denyer y Smart (2003). Los autores propusieron tres etapas, las cuales fueron planeación de la revisión, desarrollo de la revisión y reporte.

La primera etapa dio inicio con la identificación del Bienestar Psicológico, a partir de éste se estructuró el soporte teórico preparando una propuesta para la búsqueda de la información. La segunda etapa, fue direccionada a la revisión de la información, mediante la indagación de investigaciones, la elección de los estudios que fortalecieron el documento, la verificación de la calidad de los documentos seleccionados, la extracción de los datos requeridos y elaboración de la síntesis de la información. La última etapa fue orientada a la elaboración del documento.

En consecuencia, para el estudio se consultaron las siguientes bases de datos: Pro-Quest, ScienceDirect, ELSEVIER. A su vez, como criterio de búsqueda fueron incluidos los siguientes descriptores: bienestar psicológico, estudiantes, educación superior. Los descriptores se asociaron de diversas formas con el propósito de consolidar los criterios de búsqueda, teniendo en cuenta los resultados encontrados tanto en español como en inglés.

Se encontraron un total de 91 documentos entre libros, artículos y tesis, de los cuales 50 corresponden a salud y bienestar general, 23 se relacionan con Bienestar Psicológico y 18 son acerca de Bienestar Psicológico y estudiantes de educación superior.

6. CONCLUSIONES

El entender el concepto de salud es fundamental para la discernir el concepto de BP, ya que al formar parte integral requiere ser abordado con mayor atención el considerarse saludable y su incidencia en el bienestar del ser humano. De igual manera, fue observada la evolución del concepto de salud y bienestar desde una perspectiva médica hasta una perspectiva orientada o lo psicológico.

Adicionalmente, valorar el bienestar subjetivo y psicológico desde lo individual, sin desconocer la existencia del bienestar social orientado a la comunidad y procesos sociales. En relación con las implicaciones teóricas de la investigación, cabe mencionar que este estudio contribuye a profundizar en una temática de interés en Colombia.

Además, el BP tiene el potencial de predecir la salud física, la longevidad, las relaciones interpersonales y el desempeño psicológico óptimo de las personas (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Por otro lado, evidenció en la literatura la complejidad para definir el concepto de BP, lo anterior como consecuencia en la controversia entre los autores que han abordado esta temática, lo cual ha generado dificultades para su investigación. Así mismo, en la actualidad se ha generado una tendencia a concebir el BP desde una estructura multidimensional, donde involucra el bienestar hedónico y el eudaimónico, aunque existen desacuerdos respecto a sus aspectos o indicadores clave.

Por otra parte, se mostraron diversas estrategias orientadas a la permanencia estudiantil y que favorecieron el rendimiento académico, especialmente la asociación de la comunidad educativa, el crear programas de acompañamiento desde lo socioemocional, académico y psicológico.

Para finalizar, los retos asociados al BP implican realizar futuras investigaciones donde se desarrolle un concepto consolidado desde diversas percepciones, diseños metodológicos (transculturales y multidisciplinarios) y donde se relacione la variable objeto de estudio con otros constructos de índole social, educativo y organizacional, a través de estudios descriptivos y correlacionales, y de tipo longitudinal y transversal, especialmente orientados a asociarse con la variable de capital psicológico.

REFERENCIAS

- Andrews, F. & Withey, S. (1976) . Social indicators of well being: American's perceptions of life quality. New York, Estados Unidos: Plenum.
- Barrantes-Brais, K. & Ureña-Bonilla, P. (2015) . Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1) , 101-123. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/285577541_Barrantes-Brais_K_y_Urena-Bonilla_P_2015_Bienestar_psicologico_y_bienestar_subjetivo_en_estudiantes_universitarios_costarricenses_Revista_Intercontinental_de_Psicologia_y_Educacion_171_101-123
- Bermúdez, M., Teva, I. & Sánchez, A. (2003) . Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1) , 27-32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
- Bradburn, N.M. (1969) . The structure of psychological well-being. Chicago, Estados Unidos: Aldine.
- Bravo-Yáñez, C. & Jiménez-Figueroa, A. (2011) . Bienestar psicológico, apoyo organizacional percibido y satisfacción laboral en funcionarios penitenciarios de Chile. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 13(3) , 91-99. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v13n3/04_original3.pdf
- Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978) . Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8) , 917-927. Recuperado de https://pages.ucsd.edu/~nchristenfeld/Happiness_Readings_files/Class%203%20-%20Brickman%201978.pdf
- Brunstein, J., Schultheiss, O. & Grassmann, R. (1998) . Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2) , 494-508. doi:10.1037/0022-3514.75.2.494
- Buhler, C. (1935) . The curve of life as studied in biographies. *Journal of applied psychology*, 419, 405-409.
- Campbell, A., Converse, P. & Rodgers, W. (1976) . The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions. New York, Estados Unidos: Russell Sage Foundation.
- Cantor, N. (1994) . Life task problem-solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(3) , 235-243. doi:10.1177/0146167294203001
- Cantor, N., Norem, J., Niedenthal, P., Langston, C. & Brower, A. (1987) . Life-tasks, selfconcept ideals and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6) , 1178-1191. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232472814_Life_Tasks_Self-Concept_Ideals_and_Cognitive_Strategies_in_a_Life_Transition doi:10.1037/0022-3514.53.6.1178
- Cantril H. (1965) . The pattern of human concern. New Brunswick, Estados Unidos: Rutgers University Press.
- Casas, F., Rosich, M. & Alsinet, C. (2000) . El Bienestar psicológico de los preadolescentes. *Anuario de psicología*, 31(2) , 73-86. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/39050303.pdf>
- Caso, J. & Hernández, L. (2007) . Variables que inciden en el Rendimiento Académico de adolescentes mexicanos. *Revista latinoamericana de Psicología*, 39(3) , 487-501. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80539304.pdf>
- Castillo, I. & Molina-García, J. (2009) . Adiposidad corporal y Bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Revista Panam Salud Pública*, 26(4) , 334-340. Recuperado por https://www.uv.es/icastill/documentos/2009.CastilloMolina09_PAHO.pdf
- Castro, A. (2009) . El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3) , 43-72. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M. & Castro, A. (2000) . Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1) , 35-68. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Casullo, M. & Castro, A. (2002) . Patrones de personalidad, síndromes clínicos y Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 7(2) , 129-140. Recuperado de [http://aepcp.net/arc/05.2002\(2 \).Casullo-Castro.pdf](http://aepcp.net/arc/05.2002(2).Casullo-Castro.pdf)
- Costa, P. & McCrae, R. (1980) . Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4) , 668-678. doi:10.1037/0022-3514.38.4.668
- Costa, P. & McCrae, R. (1984) . Personality as a life long determinant of well-being. En: C. Malatesta y C. Izard (Eds.) , *Affective processes in adult development and aging* (pp. 141-156) . Beverly Hills, Estados Unidos: Sage.
- Costa, P., McCrae, R. & Zonderman, A. (1987) . Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02248.x>
- Cronin de Chavez, A., Backett-Milburn, K. & Platt, S. (2005) . Understanding and researching wellbeing: Its usage in different disciplines and potential for health research and health promotion. *Journal of Occupational Health Psychology*, 20(1) , 62-71.
- Csikszentmihalyi, M. (1998) . *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona, España: Kairós.
- Daniels, K. (2000) . Measures of five aspects of affective well-being at work. *Human Relations*, 53(2) , 275-294. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/254097534_Measures_of_Five_Aspects_of_Affective_Well-Being_at_Work
- De Chavez, A.C., Backett-Milburn, K., Parry, O. & Platt, S. (2005) . Understanding and researching wellbeing: Its usage in different disciplines and potential for health research and health promotion. *Journal of Occupational Health Psychology*, 64(1) , 70-87. doi:10.1177 / 001789690506400108
- Del Valle, M.V., Hormaechea, F. & Urquijo, S. (2015) . El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3) , 6-13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., Dierendonck, D. (2006) . Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3) , 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>

Diener, E. (1984) . Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3) , 542-575. Recuperado de http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf

Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008) . Rethinking happiness: The science of psychological wealth. Malden, Estados Unidos: Blackwell Publishing.

Diener, E., Colvin, R., Pavot, W. & Allman, A. (1991) . The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3) , 492-503. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/21213515_The_Psychic_Costs_of_Intense_Positive_Affect

Diener, E. & Emmons, R. (1985) . The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5) , 1105-1117. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/e0dd/c1fc53c36f74349ca3fc497b578fea41f78f.pdf>

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985) . The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Recuperado de http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf

Diener, E. & Fujita, F. (1995) . Resources, Personal Strivings, and subjective well-being: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5) , 926-935. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.926>

Diener, E. & Larsen, R.J. (1993) . The experience of emotional well-being. In M. Lewis & J.M. Haviland (Eds.) , *Handbook of emotions* (pp. 405-415) . New York, Estados Unidos: Guilford Press.

Diener, E. & Lucas, R.E. (1999) . Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.) , *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229) . New York, Estados Unidos: Russell-Sage.

Diener, E., Lucas, R.E. & Scollon, C.N. (2006) . Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(6) , 305-314. Recuperado de https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?article=1920&context=soss_research

Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991) . Happiness is the frequency not the intensity of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle y N. Schwarz (Eds.) , *Subjective well-being, and interdisciplinary perspective* (pp. 119-140) . Oxford, Inglaterra: Pergamon.

Erickson, E.H. (1959) . Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1-71.

Estévez, E., Murgui, M., Musitu, G. & Moreno, D. (2008) . Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista mexicana de psicología*, 25, 119-128. Recuperado de <https://www.uv.es/~lisis/david/mexicana.pdf>

Ferragut, M. & Fierro, A. (2012) . Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes.

Revista Latinoamericana de Psicología, 44(3) , 95-104. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n3/v44n3a08.pdf>

Ferreira, R. (2005) . Bem estar em psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2) , 183-203. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/273447874_Bem-Estar_e_Psicologia_Conceitos_e_Propostas_de_Avaliacao_Well-Being_and_Psychology_Concepts_and_Assessment_Proposals

Fierro, A. y Fierro-Hernández, C. (2005) . Inteligencia emocional, bienestar, adaptación y factores de personalidad en adolescentes. En: A. Giménez (Ed) . *Comportamiento y palabra: estudios 2005* (pp.18-92) . Málaga: Facultad de Psicología.

Figueroa, M.I., Contini, N., Betina, A., Levin, M. & Estévez, A. (2005) . Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina) . *Anales de Psicología*, 21(1) , 66-72. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16721108.pdf>

Frederick, S. & Loewenstein, G. (1999) . Hedonic adaptation. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwartz (Eds.) , *Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and well-being*. New York, Estado Unidos: Russell Sage Foundation.

García-Alandete, J. (2013) . Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1) , 48-58. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752013000100004

García-Viniegas, C.R.V. (2005) . El Bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2) , 1-20. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19260/0>

García-Viniegas, C.R.V. & González, M. (2007) . Bienestar psicológico y cáncer de mama. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(1) , 72-80. Recuperado de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/559>

García-Viniegas, C.R. & González-Benítez, I. (2000) . La categoría de bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6) , 586-592.

Harrington, R. & Loffredo, D.A. (2001) . The relationship between life satisfaction, self-consciousness, and the Myers-Briggs type inventory dimensions. *Journal of Psychology*, 135(4) , 439-450. [doi:10.1080/00223980109603710](https://doi.org/10.1080/00223980109603710)

Hotard, S., McFeather, R., McWhirter, R. & Stegall, M. (1989) . Interactive effects of extraversion, neuroticism and social relationships on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 321-331.

Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. & Sánchez, A.I. (2008) . Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1) , 185-202. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780113>

Kammann, R., Farry, M. & Herbison, P. (1984) . The analysis and measurement of happiness as a sense of well being. *Social Indicators Research*, 15(2) , 91-115. doi:10.1007/bf00426282

Larsen, R. & Ketelaar, T. (1991) . Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1) , 132-140. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/75eb/4c2cf8ddd1f0be2d958c6abbc3bfca4a-0f3a.pdf>

Lucas, R.E., Diener, E. & Suh, E. (1996) . Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. doi:10.1037/0022-3514.71.3.616

Lykken, D. & Tellegen, A. (1996) . Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>

Lyubomirsky, S. (2007) . The how of happiness. New Cork, Irlanda: The Penguin Press.

Lyubomirsky, S. & Ross, L. (1997) . Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6) , 1141-1157. Recuperado de <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LR1997.pdf>

Maslow, A.H. (1968) . Toward a psychology of being. New York, Estados Unidos: Van Nostrand.

Michalos, A. (1986) . Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview. En F. Andrews (Ed.) . *Research on the Quality Of Life*. Michigan, Estados Unidos: Institute for Social Research. University of Michigan.

Molina-García, J., Castillo, I. & Pablos, C. (2007) . Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274220374005.pdf>

Molina, C.J. & Meléndez, J.C. (2006) . Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3) , 97-105. Recuperado de <https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/bienestar.pdf>

Moreta, R., Gabior, I. & Barrera, L. (2017) . El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2) , 172-184. Recuperado de <https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/1678> <https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>

Myers, D.G. (1992) . The secrets of happiness. *Psychology Today*, 25, 38-46.

Norem, J.K. & Cantor, N. (1986) . Defensive pessimism: ' Harnessing ' anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6) , 1208-1217. Recuperado de https://www.academia.edu/4369515/Defensive_Pessimism_Harnessing_Anxiety_as_Motivation

Oramas, A., Santana, S. & Vergara, A. (2006) . El Bienestar Psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2) , 34-39. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2001a) . Fortaleciendo la promoción de la salud mental. Ginebra, Suiza: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2001b) . Salud mental: Nuevo entendimiento, nueva esperanza. El informe mundial de salud mental. Ginebra, Suiza: OMS. Recuperado de https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_es.pdf

Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E. (2005) . Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1) , 25-41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2003) . The Values in Action (VIA) classification of strengths. Washington, Estados Unidos: American Psychological Association.

Robertson, I.T. & Cooper, C.L. (2010) . Full engagement: The integration of employee engagement and psychological well-being. *Leadership Organization Development Journal*, 31(4) , 324-36. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/247626892_Full_Engagement_the_Integration_of_Employee_Engagement_and_Psychological_Well-Being

Rodríguez, A. (2009) . Autoconcepto físico y bienestar/ malestar psicológico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1) , 155-158. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17512723011.pdf>

Rodríguez, Y.M. & Quiñones, A. (2012) . El Bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1) , 7-17. Recuperado de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>

Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, C.N., Maldonado, P.Y., Toledo, O.N. & Quiñones, B.A. (2015) . Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1) , 31-43. doi: dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03

Ryan, R. & Deci, E. (2001) . On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T. & Deci, E. (1996) . All goals are not created equal. En P.M. Gollwitzer y J.A. Bargh (Eds.) , *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26) . New York, Estados Unidos: Guilford Press.

Ryff, C. (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. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. & Keyes, C.L. (1995) . The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4) , 719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. & Grau, R. (2005) . Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1) , 170-180. Recuperado de <http://www.want.uji>

es/wp-content/uploads/2017/03/2005_Salanova-Mart%C3%AD-nez-Bres%C3%B3-Llorens-Grau.pdf

Schumutte, P. & Ryff, C. (1997) . Personality and well being: Re-examining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3) , 549-559.

Seligman, M.E. (2005) . La auténtica felicidad (M. Dia-go & A. Debrito, Trads.) . Colombia: Imprelibros, S.A. (Trabajo origi-nal publicado en 2002) .

Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000) . Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1) , 5-14. Re-cuperado de https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction

Silver, R.L. (1982) . Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability (Tesis Doctoral) . Northwester University, Evanston, Estados Unidos.

Taylor, S.E., Wood, J.V. & Lichtmen, R.R. (1983) . It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2) , 19-40. Recuperado de https://taylorlab.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/1983_It-Could-Be-Worse_Selective-Evaluation-as-a-Response-to-Victimization.pdf

Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.J. & Rich, S. (1988) . Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6) , 1031-1039. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1031

Tranfield, D., Denyer, D. & Smart, P. (2003) . Towards a methodology for developing evidence-informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management*, 14, 207-222. Recuperado de <https://www.cebma.org/wp-content/uploads/Tranfield-et-al-Towards-a-Methodology-for-Developing-Evidence-Informed-Management.pdf>

Valle Raleigh, M., Beramendi, M. & Delfino, G. (2011) .

Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7(13) , 7-26. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/282865236_Bienestar_Psicologico_y_Social_en_jovenes_universitarios_de_la_Pontificia_Universidad_Catolica_Argentina_y_la_Universidad_de_Buenos_Aires

Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. & Gómez, D. (2009) . Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud / Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28. Recuperado de http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Vázquez, C. (2009) . El bienestar de las naciones. En C. Vázquez & G. Hervás (Eds.) , *La ciencia del bienestar: Fundamen-tos de una Psicología Positiva* (pp. 103-141) . Madrid: Alianza Editor-ial.

Velásquez C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Araki, R. & Reynoso, D. (2014) . Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2) , 139-152. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v11i2.3845>

Warr, P. (2013) . How to think about and measure psycho-logical well-being. En M. Wang, R. R. Sinclair and L. E. Tetrick. (Ed.) , *Research methods in occupational health psychology* (1a ed., pp. 76) . New York, Estados Unidos: Psychology Press/Routledge.

Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988) . Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6) , 1063-1070. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Wills, T. (1981) . Downward comparison principles in so-cial psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2) , 245-271. doi:10.1037 / 0033-2909.90.2.245

NOTAS

¹Psicóloga. Postulado Maestría en Gestión de Organizaciones. SENA - Centro de Formación de Talento Humano en Salud - Distrito Capital - Correo: carolina.tellez.bedoya@misena.edu.co

²Bienestar hedónico: es el estudio del bienestar a partir de las valoraciones efectuadas desde las experiencias emocionales de las perso-nas, las cuales pueden ser positivas o negativas.

³Bienestar eudaimónico: es el estudio del bienestar desde la perspectiva de su crecimiento y desarrollo personal.

⁴Neuroticismo: es un rasgo psicológico del ser humano asociado a la inestabilidad e inseguridad emocional, es decir, la persona evidencia dificultades para controlarse y regularse emocionalmente.

⁵Validez interna: es el nivel en el cual la investigación se considera objetiva y por lo cual, explica la(s) variable(s) analizada(s).

⁶Síndrome de burnout o síndrome del quemado: es considerado como un tipo de estrés, en el cual se evidencia un alto grado de agota-miento físico, mental o emocional que incide en la autoestima de la persona descuidando sus responsabilidades, tareas e incluso puede llegar a presentar depresión.

⁷Población normotípica: para la investigación es la población que presenta diversos tipos de estudios diferentes al universitario, como son: básicos, bachillerato, diplomados, licenciados y estudios de posgrado.