



**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,  
Volumen 8, Número 4.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4)

**EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE  
ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR: UNA  
REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF HIGHER  
EDUCATION STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW**

**Georgina Contreras Landgrave**  
Universidad Autónoma del Estado de México

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12798](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12798)

## El bienestar psicológico de estudiantes de nivel superior: una revisión sistemática

Georgina Contreras Landgrave<sup>1</sup>

[gcontrerasl@uaemex.mx](mailto:gcontrerasl@uaemex.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-0353-5970>

Universidad Autónoma del Estado de México

### RESUMEN

El bienestar psicológico es la influencia de experiencias personales vividas por los individuos en las diversas situaciones. Éstas se relacionan con las habilidades que han tenido para construir relaciones interpersonales de una manera asertiva incluyendo las capacidades que les apoyan en su desarrollo personal, permitiéndoles un actuar apropiado y tienen una percepción subjetiva. Ante la nueva normalidad y una vez superada la emergencia sanitaria, se debe considerar el bienestar psicológico al regresar a la rutina y aulas educativas. Aquí se pretende el conocer las investigaciones realizadas en la región de América Latina sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios que utilizaron la escala de Ryff. Se realizó una revisión sistemática de artículos publicados entre 2020 y 2024 con el objetivo de conocer el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. La búsqueda se hizo en tres repositorios utilizando los criterios de la declaración PRISMA. Se localizaron 15 artículos de investigaciones en donde todas utilizaron el Escala de Ryff. Resultados: todas se realizaron en población estudiantil utilizando la escala propuesta por Ryff, en una de ellas se incluyó a trabajadores universitarios. Casi todas midieron el bienestar psicológico y solo dos de ellas procedieron a efectuar evaluaciones al mismo instrumento.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, estudiantes universitarios, escala de RYFF

---

<sup>1</sup> Autor Principal

Correspondencia: [gcontrerasl@uaemex.mx](mailto:gcontrerasl@uaemex.mx)

# The psychological well-being of higher education students: a systematic review

## ABSTRACT

Psychological well-being is the influence of personal experiences lived by individuals in various situations. These are related to the skills they have had to build interpersonal relationships in an assertive manner, including the capabilities that support them in their personal development, allowing them to act appropriately and have a subjective perception. Faced with the new normal and once the health emergency has been overcome, psychological well-being must be considered when returning to routine and educational classrooms. Here we intend to know the research carried out in the Latin American region on psychological well-being in university students who used the Ryff scale. A systematic review of articles published between 2020 and 2024 was carried out with the objective of knowing the subjective well-being in university students. The search was carried out in three repositories using the criteria of the PRISMA statement. 15 research articles were located where all used the Ryff scale. Results: all were carried out on the student population using the scale proposed by Ryff, in one of them university workers were included. Almost all of them measured psychological well-being and only two of them proceeded to carry out evaluations with the same instrument.

**Keywords:** psychological well-being, university students, RYFF scale

*Artículo recibido 06 julio 2024  
Aceptado para publicación: 15 agosto 2024*



## INTRODUCCIÓN

Actualmente a nivel mundial el acceso a la salud y el bienestar es un derecho humano. Este derecho permite a la Agenda para el Desarrollo Sostenible ofrecer la posibilidad de garantizar que todas las personas, puedan acceder a los más altos niveles de salud y asistencia sanitaria y no sea solamente para las personas de tienen una mayor disponibilidad económica. La agenda brinda una nueva oportunidad para garantizar que todas las personas puedan acceder a los más altos niveles de salud y asistencia sanitaria, con esto se pretende garantizar el poder disfrutar una vida sana, promoviendo el bienestar de todas las personas de los diferentes grupos de edad lo que favorece a la construcción de sociedades prósperas.

Al hablar de salud es indispensable considerar la salud integral en donde no solo es la salud física, sino también la salud mental la cual se define como un “estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, s/f).

La salud reconocida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 1998) concibe el tener un equilibrio integral entre todos estos aspectos, evaluando tanto la vitalidad como la funcionalidad.

El término bienestar es más amplio que no solo abarca la salud, sino también el estado emocional, la estabilidad social y la satisfacción psicológica, esto permite tener un enfoque holístico que permite la realización en todas las áreas de la existencia de una persona.

El bienestar que el ser humano tiene con relación a los demás, incluye la habilidad de adaptación y autogestión ante los cambios y retos del entorno, la capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias con otras personas y el adecuado funcionamiento de las instituciones y relaciones sociales que permiten un crecimiento y desarrollo de los individuos en los distintos grupos sociales dando como resultado la salud social (UNISON, 2021).

Por otra parte, el bienestar psicológico puede considerarse como una virtud y a la vez como la búsqueda constante de la excelencia personal (Ryff; 1989 en Vielma & Alonso). La frase de “estar bien” es como la resultante de la interacción de varios procesos cognitivos y afectivos, los cuales poseen una relación al nivel de los pensamientos, las creencias, la satisfacción, los sentimientos, y los pensamientos de las



personas, relación que genera las conductas de adaptación en el individuo (González, et., ál., 2003 citados por Rangel & Alonso, 2010)

Por otra parte, el bienestar psicológico se refiere a la satisfacción general que los individuos tienen respecto de su vida. Este concepto se ha relacionado con la salud mental y con la detección de factores favorables al desarrollo humano. Es un componente de la salud mental y un factor protector de la salud física, que además promueve procesos de recuperación de la enfermedad, emociones positivas, procesos cognitivos funcionales y el desarrollo social y comunitario (Edwards, 2006; Fredrickson, 2009; Hernández et al., 2018; Huppert, 2009; Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009). Además, está determinado por una multiplicidad de factores bio-psico-social, histórico y cultural, es decir, es el resultado del desarrollo socio histórico.

En fechas recientes en el campo de la psicología, la investigación ha tenido un cambio en su orientación, ahora se está dirigiendo a enfocarse en los aspectos positivos para atender de manera preventiva la salud mental de la población, dejando atrás los aspectos negativos (Vera-Villaruel & Guerrero, 2003; Simonton & Baumeister, 2005). Para esto ha surgido el concepto de psicología positiva siendo un área donde se estudia las características psicológicas activas, los atributos positivos, las fortalezas y lo que está bien en los seres humanos (Seligman, 1999). Este nuevo enfoque de la psicología sostiene que la promoción de la salud mental implica el impulso de los recursos psicológicos, la mejora de la calidad de vida y la prevención de los trastornos mentales, particularmente aquellas afecciones que tienen una fuerte influencia ambiental (Almedom y Glandon, 2007).

### **Situación problemática**

La salud mental y el bienestar psicológico permiten que el individuo sea capaz de desarrollar sus habilidades, haciendo frente a las situaciones cotidianas y poder trabajar de forma productiva contribuyendo al desarrollo de la comunidad al beneficiar la existencia de su entorno. Esta relación permite que el individuo sea capaz de desarrollar sus propias habilidades, haciendo frente a las situaciones cotidianas pudiendo desempeñarse de forma productiva y contribuyendo al desarrollo de la comunidad al beneficiar la existencia de su entorno.

El bienestar psicológico es la influencia de ciertas experiencias personales que han sido elaboradas y vividas por los individuos en las diversas experiencias que han enfrentado; siendo evidenciados y



relacionados a las habilidades que han tenido para construir relaciones interpersonales de una manera asertiva, incluyendo las capacidades que les apoyan en su desarrollo personal y que conllevan a un actuar apropiado y adecuado siendo identificado y medido por la percepción subjetiva (Sandoval et al., 2017). Este bienestar psicológico está vinculado con la salud mental que es la “resiliencia mental y espiritual que permite disfrutar de la vida y sobrevivir al dolor, la decepción y la tristeza”, exhibiendo que conlleva un sentimiento positivo de bienestar (Gobierno escocés citado por Vázquez et al., 2009, p.16).

En el contexto educativo, Álvarez en el 2007 divulgó que para que se dé la adaptación y permanencia de los alumnos universitarios al ámbito académico se requiere de la inteligencia emocional, la autoestima, la dinámica familiar y el bienestar psicológico.

En el 2017, Pardeiro y Castro encontraron correlaciones positivas entre la inteligencia emocional, el optimismo y las estrategias de afrontamiento en un estudio realizado con estudiantes universitarios. Así mismo se ha reportado que la inteligencia emocional es un factor de protección (Pardeiro & Castro, 2017; Mamani et al., 2018) y que puede actuar como una estrategia de afrontamiento existiendo una correlación positiva entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia (Mella et al., 2020).

La experiencia de la pandemia sumada al confinamiento tuvo consecuencias no solamente en los componentes biológicos, sino también en los biológicos, psicológicos, psicosociales de los individuos (Mella et al., 2020; Rodríguez et al., 2021). Investigadores reportaron que el 25 y el 40% de las personas desarrollaron problemas de estrés, ansiedad, depresión y sueño (Cano et al., 2021).

Esta situación psicosocial se debe considerar, al realizar investigaciones que vayan más allá del aspecto biológico, sino que se deben realizar investigaciones que tengan un enfoque integral de la protección de la salud del individuo especialmente de la población universitaria la cual al término de cierto periodo regresa a la sociedad ya como profesionista para atender necesidades sociales.

Lo anterior permite formular la siguiente pregunta ¿Cuáles son las investigaciones que se han realizado en la región de América Latina y el Caribe en torno al bienestar psicológico de los estudiantes universitarios y que hayan utilizado la escala de Carol Ryff?

Para dar respuesta a esta pregunta, la misma aquí se convierte en el objetivo de conocer las investigaciones realizadas en la región de América Latina y el Caribe sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios que utilizaron la escala de Carol Ryff.

## METODOLOGÍA

### Búsqueda de los documentos

Para dar respuesta a la pregunta que generó la presente revisión sistemática se consideró la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2020). La búsqueda se efectuó en el periodo del primero al 30 de abril del año 2024 en los repositorios de Dialnet, Scielo y Data-Base y los artículos debieron ser publicados entre el periodo de 2020 a 2024. En la estrategia de exploración se utilizaron las palabras bienestar psicológico, estudiantes universitarios, escala de Ryff en donde se incluyó el operador booleano “and”. Los criterios de inclusión fueron: que las palabras de búsqueda se localizaran en el título, escritos en español, que las investigaciones se realizaron en los países de la Región de América Latina y el Caribe, que fueran artículos completos, que fueran artículos originales en donde la población de estudio fueran estudiantes universitarios Tabla 1. y los criterios de exclusión: población que no fuera estudiantil universitaria, no que estuvieran escritos en español, artículos de países que no fueran de la región, revisiones sistemáticas y tesis, así como artículos publicados antes del año 2020. Fue necesario limitar los resultados, aplicando filtros como estudios publicados entre los años 2020 a 2024 y el tipo de documento exclusivamente “artículo”.

**Tabla 1.** Criterios de inclusión

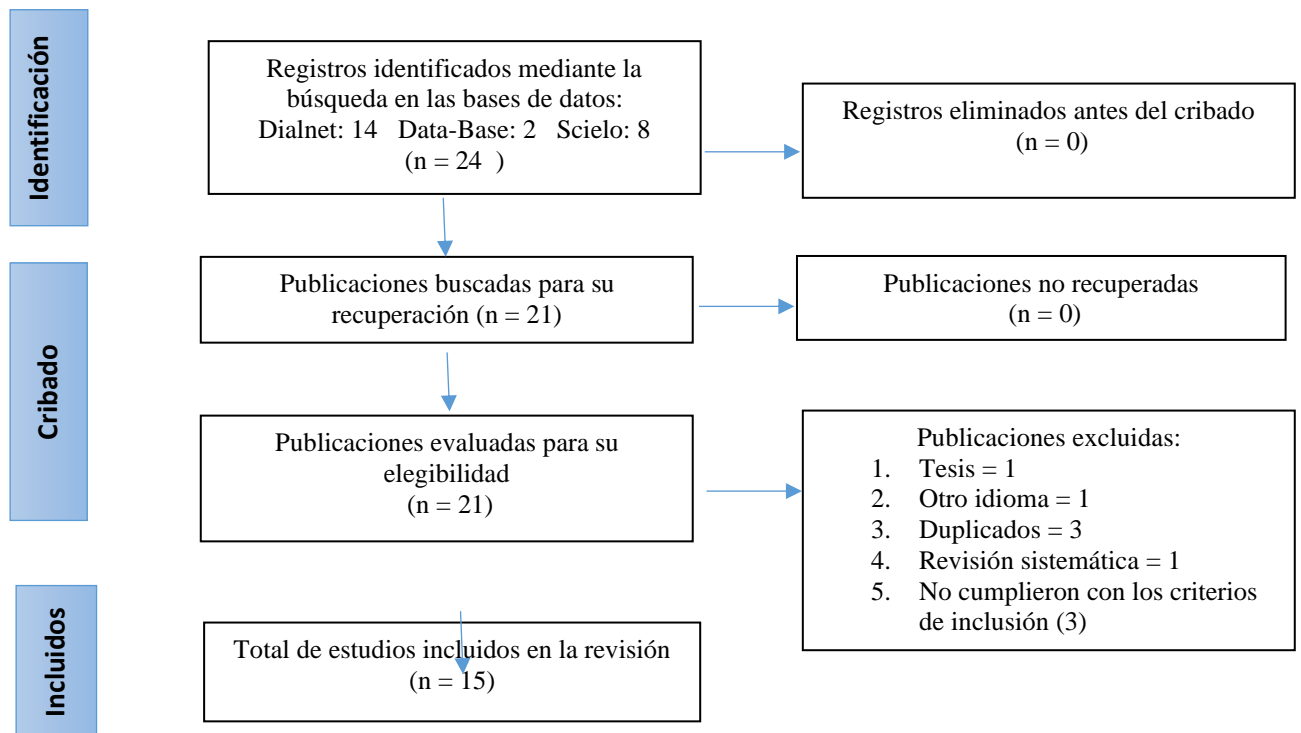
<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>
<b>Título</b>	Las palabras de búsqueda contenidas en el título: bienestar psicológico, estudiantes universitarios y Escala de Ryff
<b>Idioma</b>	Solamente en Español
<b>Origen</b>	Investigaciones originales realizadas en cualquier país de América Latina y el Caribe
<b>Características</b>	Artículos completos
<b>Fecha de publicación</b>	Publicados entre los años 2020 y 2024
<b>Población</b>	-Estudiantes universitarios inscritos en cualquiera de los programas ofertados y que asistan en el periodo de recolección de los datos.

### Proceso de selección de estudios

En el procedimiento de búsqueda se localizaron 21 artículos obtenidos de los siguientes repositorios: En Data-Base se localizaron 2 de los cuales una fue una tesis por lo que se eliminó. En Scielo se localizaron 8 de los cuales se eliminaron 2 y de Dialnet se obtuvieron 14 y se eliminaron 3 (Fig. 1).



**Figura 1.** Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



### Evaluación de la calidad metodológica

Con la finalidad de realizar la valoración metodológica de los artículos, se utilizó el instrumento AXIS (Appraisal tool for cross-sectional studies) diseñado por Downes et al. en el año 2016 a través del cual se puede evaluar estudios transversales y está compuesta por 20 ítems dicotómicos (sí – no); teniendo como valor 1 a sí y 0 a no. En esta revisión solo se consideraron 19 ítems dadas las características de las investigaciones. Para considerar los artículos dentro de la presente revisión se decidió incluir aquellos que tuvieran una evaluación de 17 o más puntos (Tabla2).



**Tabla 2.** Evaluación de la calidad metodológica de los artículos

	Autores	Items																			Puntuación
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1.	Nogueria, Alcaide & Meier, 2023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓	o	✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
2.	Khalil, Del Valle, Zamora & Urquijo, 2020	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
3.	Jorquera, 2022	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
4.	Marín, Jorquera & La Banca, 2023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
5.	Marín-Medina, Jorquera-Silva & Rojas-Alarcón, 2023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
6.	Assar, Barros & Jiménez, 2024	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
7.	Narváez, Obando-Guerrero, Hernández-Ordoñez & De la Cruz-Gordon, 2021	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
8.	Moreta-Herrera, Reyes-Valenzuela, Villagrán, Gaibor-González, & López-Castro, 2021	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
9.	Portilla, Casa, León, Pabón & Narváez, 2021	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
10.	Zúñiga & Martínez, 2024	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
11.	Bobadilla, Carreño Saucedo & Cardoso, 2022	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
12.	Osorio & Prado, 2021	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
13.	Fulquez, García, Vázquez & Alvarado, 2022	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
14.	Vences, Márquez, & Cardoso, 2023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17
15.	Delgado-Tenorio, Oyanguren-Casas, Reyes-González, Zegarra &, Cueva, 2021	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓		✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	17

1. ¿Fueron claros los objetivos?, 2. ¿El diseño del estudio fue apropiado?, 3. ¿Está justificado el tamaño de la muestra?, 4. ¿La población objetivo estaba claramente definida?, 5. ¿El marco muestral se tomó de una base de población apropiada para que representara a la población meta?, 6. ¿Era posible que en el proceso de selección se seleccionara a participantes que fueran representativos de la población objetivo?, 7. ¿Se tomaron medidas para abordar y categorizar a los que no respondieron?, 8. ¿El factor de riesgo y las variables de resultado se midieron de acuerdo con el objetivo de estudio?, 9. ¿Está claro qué se utilizó para determinar la significancia estadística y/o estimaciones de precisión?, 10. ¿El método estaba lo suficientemente descrito para permitir su repetición?, 11. ¿Los datos básicos fueron adecuadamente descritos?, 12. ¿La tasa de respuesta genera preocupación sobre el sesgo de falta de respuesta?, 13. ¿Se describió la información sobre los participantes que no respondieron?, 14. ¿Los resultados fueron consistentes internamente?, 15. ¿Se presentaron los resultados para los análisis descritos en el método?, 16. ¿Las discusiones y conclusiones de los autores se justificaron por los resultados?, 17. ¿Se discutieron las limitaciones del estudio?, 18. ¿Hubo alguna fuente de financiamiento o conflicto de interés que pudieran afectar la interpretación de los resultados?, y 19. ¿Se obtuvo la aprobación ética o el consentimiento de los participantes?

### Proceso de extracción de datos

En el proceso de extracción de datos de los estudios seleccionados estuvieron: el autor, el año, el país, el título, el objetivo, la muestra, el instrumento utilizado y los resultados principales. En la tabla 2 se presentan los datos que fueron extraídos.



## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### País/autor/año

Los 15 artículos elegidos provienen de la región de América Latina ya que fue ese un criterio de selección. Este criterio se consideró ya que desde la misma Organización Mundial de la Salud existe una regionalización de los países considerando en ello las características socioculturales afines de los países. De esta manera se encontraron investigaciones realizadas en Argentina por Nogueria, Alcaide & Meier (2023) y Khalil, Del Valle, Zamora & Urquijo en 2020. En Chile por Jorquera, 2022; Marín, Jorquera & La Banca, 2023 y Marín-Medina, Jorquera-Silva & Rojas-Alarcón, 2023 así como por Assar, Barros & Jiménez en 2024. En Colombia Narváez, Obando-Guerrero, Hernández-Ordoñez & De la Cruz-Gordon en 2021. En Ecuador, Moreta-Herrera, Reyes-Valenzuela, Villagrán, Gaibor-González, & López-Castro en el 2021 así como por Ecuador, Portilla, Casa, León, Pabón & Narváez en el mismo año. En Honduras, Zúniga & Martínez en 2024. En México fueron cuatro grupos de investigadores: Bobadilla, Carreño Saucedo & Cardoso (2022); Osorio & Prado en el 2021; Fulquez, García, Vázquez & Alvarado, 2022; y Vences, Márquez, & Cardoso, 2023. Finalmente, en el Perú, Delgado-Tenorio, Oyanguren-Casas, Reyes-González, Zegarra &, Cueva en el año 202.

### Objetivo de las investigaciones

Los objetivos de las investigaciones sobre el bienestar psicológicos los autores Nogueria, Alcaide & Meier en el 2023, estudiaron las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios y compararla con la propuesta por Aranguren y Irrazabal (2015) en la búsqueda del mejor modelo de ajuste. En 2020, Khalil, Del Valle, Zamora & Urquijo, indagaron acerca del efecto de las dificultades de regulación emocional sobre los niveles de bienestar psicológico, en estudiantes universitarios. Por su parte Jorquera en el 2022 describió y comparó el constructor de bienestar psicológico en trabajadores de diversas industrias y estudiantes de educación superior. Marín, Jorquera & La Banca (2023) analizaron la relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento al estrés y la satisfacción familiar en estudiantes universitarios. Marín-Medina, Jorquera-Silva & Rojas-Alarcón (2023) determinaron el grado de bienestar psicológico de una población de estudiantes universitarios de Chile en el Contexto de la pandemia. Assar, Barros & Jiménez en investigación reciente (2024) confirmó las propiedades psicométricas de las Escalas de Bienestar

Psicológico de Ryff, utilizando la versión adaptada de Díaz et al (2006) en población universitaria chilena. En esta investigación, también analizaron la validez divergente de este instrumento con el inventario de Depresión de Beck con base en la idea de que salud y enfermedad son dos extremos de un continuo (Antonovsky) esperando encontrar una relación inversa entre sintomatología depresiva y bienestar psicológico. Narváez, Obando-Guerrero, Hernández-Ordoñez & De la Cruz-Gordon en 2021 identificaron si existe asociación entre el bienestar psicológico y las diferentes estrategias de afrontamiento frente al impacto psicosocial de la COVID-19 en universitarios. Moreta-Herrera, Reyes-Valenzuela, Villagrán, Gaibor-González, & López-Castro (2021) analizaron la estructura factorial del PWBS-E para confirmar o descartar su ajuste a las características de población adulta universitaria ecuatoriana. En segundo término, buscaron verificar la fiabilidad de la prueba con índices alternativos como el coeficiente omega y complementarios como de su estabilidad temporal a través de correlaciones test-retest. En ese mismo año (202) Portilla, Casa, León, Pabón & Narváez, se plantearon determinar los niveles de bienestar psicológico percibido por los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte. Zúñiga & Martínez, 2024 describieron las dimensiones del bienestar psicológico experimentado por los estudiantes de último año de la carrera de psicología durante el primer período del año 2022. Bobadilla, Carreño Saucedo & Cardoso, 2022 planearon describir el nivel de Bienestar Psicológico considerando la doble condición de ser madre y estudiante universitaria. Osorio & Prado, 2021, analizaron sobre la validez de constructo de los principales modelos estructurales teóricos del bienestar propuestos en la literatura, para determinar cuál de ellos presenta los niveles de ajuste más satisfactorios para población mexicana universitaria. Fulquez, García, Vázquez & Alvarado, (2022) evaluaron las carencias relacionadas con la gestión del talento humano a través de competencias socioemocionales, manejo de estrés y bienestar psicológico para la calidad con universitarios en formación terminal. Vences, Márquez, & Cardoso en el 2023 analizaron el bienestar psicológico de estudiantes de primer año de las licenciaturas de Administración y Psicología Campus Tejupilco de la UAEM en el periodo 2020<sup>a</sup>. Por su parte Delgado-Tenorio, Oyanguren-Casas, Reyes-González, Zegarra &, Cueva (2021) analizaron la asociación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico y el rol que ejerce la procartinación académica en esta relación en una muestra de estudiantes universitarios de pregrado.



Sobre el objetivo de las investigaciones se puede apreciar que el 33 % de ellas se realizaron en torno a la evaluación de la escala propuesta por Ryff y el 66 % los autores dedicaron su interés de investigación para conocer el bienestar psicológico de los universitarios, en donde como instrumento recolector de datos fue la Escala de Ryff.

### **Muestra**

En el criterio de *muestra* Khalil, Del Valle, Zamora & Urquijo en 2020 reclutaron a 127 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata (83.5% mujeres y 16.5% hombres. Delgado-Tenorio, Oyanguren-Casas, Reyes-González, Zegarra &, Cueva en el 2021 investigaron en una muestra de 391 estudiantes en donde 66% fueron mujeres y 34% varones. Osorio & Prado (2021) se dieron a la tarea de formar una muestra con 1,400 estudiantes de 10 licenciaturas (UNAM) de donde 48.1 % fueron hombres y 51.9 % fueron mujeres. Moreta-Herrera, Reyes-Valenzuela, Villagrán, Gaibor-González, & López-Castro, en el 2021 incluyeron una muestra con 441 personas en donde 73% fueron mujeres y 27 % fueron hombres. Portilla, Casa, León, Pabón & Narváez (2021) en su investigación su muestra se conformó por 2,083 estudiantes siendo 722 hombres y 1361 mujeres. Narváez, Obando-Guerrero, Hernández-Ordoñez & De la Cruz-Gordon (2021) incorporaron en su muestra a 201 estudiantes de los cuales 107 (53, 23%) fueron mujeres y 94 (46,77 %) fueron hombres. En el 2022 Jorquera contó con una muestra mixta de 415 individuos de los cuales 26.3 % trabajadores y 23.1 % fueron estudiantes. Bobadilla, Carreño Saucedo & Cardoso, 2022 incluyeron en su muestra exclusivamente a 26 alumnas-madres. Fulquez, García, Vázquez & Alvarado, 2022 incluyeron en su muestra a 67 universitarios del último año de los programas educativos de Psicología y Administración, siendo 89 % mujeres y 11 % hombres. En 2023 Vences, Márquez, & Cardoso la muestra con la que realizaron su investigación se integró con 174 estudiantes de los cuales 122 fueron mujeres y 52 hombres. Nogueira, Alcaide & Meier (2023) tuvieron una muestra de 1044 estudiantes universitarios de Formosa (Argentina), siendo un 24.9% de hombres (n=260) y un 75.1% de mujeres (n= 784). Marín, Jorquera & La Banca (2023) incluyeron a 377 estudiantes universitarios de los cuales 57.8 % (218) fueron mujeres y 42.4 % (159) fueron hombres. Marín-Medina, Jorquera-Silva & Rojas-Alarcón, 2023 377 alumnos de diversas facultades de los cuales 57.8 % (218) fueron mujeres y 42.4 % (159) fueron hombres. Recientemente (2024) Assar, Barros & Jiménez, para realizar su investigación integraron una muestra con 674



individuos formada por el 44.1 % de hombres y 55.9 % de mujeres. Finalmente, Zúniga & Martínez (2024) investigaron en una muestra formada de ambos sexos en esta investigación los autores no manifestaron cómo estuvo integrada la muestra.

En todas las investigaciones se consideró a una población mixta (hombres y mujeres) de estudiantes universitarios. Solamente dos tuvieron pequeñas variaciones como Joquera quien en el 2022 incluyó además de la población estudiantil a trabajadores universitarios y Bobadilla, Carreño Saucedo & Cardoso (2022) incluyeron en su muestra exclusivamente a alumnas-madres.

**Tabla 3.** Instrumento utilizado en las investigaciones

Autor y año	Instrumentos de medición utilizados
Nogueira, Alcaide & Meier, 2023	Instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Khalil, Del Valle, Zamora & Urquijo, 2020	<b>Escala de Dificultades en la Regulación Emocional</b> y la Escala de Bienestar Psicológico.
Jorquera, 2022	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Marín, Jorquera & La Banca, 2023	Escala de bienestar psicológico de Ryff, inventario de estrategias de afrontamiento COPE-28 y escala de satisfacción familiar FACES IV
Marín-Medina, Jorquera-Silva & Rojas-Alarcón, 2023	Escala de Ryff
Assar, Barros & Jiménez, 2024	Escala de Ryff
Narváez, Obando-Guerrero, Hernández-Ordoñez & De la Cruz-Gordon, 2021	Escala de RYFF
Moreta-Herrera, Reyes-Valenzuela, Villagrán, Gaibor-González, & López-Castro, 2021	Cuestionario de Bienestar Psicológico (PWBS, Ryff, 1989) con la versión de 29 ítems desarrollada por Díaz y otros (PWBS-E, 2006).
Portilla, Casa, León, Pabón & Narváez, 2021	Escala de Carol Ryff
Zúniga & Martínez, 2024	Escala de Carol Ryff
Bobadilla, Carreño Saucedo & Cardoso, 2022	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Osorio & Prado, 2021	Escala de Bienestar Psicológico de RYFF
Fulquez, García, Vázquez & Alvarado, 2022	Escala de Bienestar de Ryff, la Escala Rasgo de Metaconocimiento (TMMS-24) y el Inventario SISCO de Estrés Académico.
Vences, Márquez, & Cardoso, 2023	Escala de RYFF
Delgado-Tenorio, Oyanguren-Casas, Reyes-González, Zegarra &, Cueva, 2021	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

En todas las investigaciones se utilizó la Escala de Ryff. De manera adicional fueron cuatro investigaciones que incluyen alguna otra como Khalil, Del Valle, Zamora & Urquijo (2020), Marín, Jorquera & La Banca, (2023), Fulquez, García, Vázquez & Alvarado (2022) y Delgado-Tenorio, Oyanguren-Casas, Reyes-González, Zegarra &, Cueva (2021).

## Principales resultados de los investigadores

Al analizar los resultados que los investigadores obtuvieron se puede apreciar que fueron diversos: Nogueira, Alcaide & Meier (2023), confirmaron la presencia de tres factores: (a) Autonomía, (b) Relaciones Positivas con Otras Personas y (c) Competencia, evidenciando un mejor ajuste del Modelo 2 a la población de estudio.

Khalil, Del Valle, Zamora & Urquijo (2020) en sus resultados mostraron correlaciones entre las variables, sugiriendo que mientras menos dificultades de regulación emocional reportan los estudiantes, mayores son sus niveles de bienestar. En particular, las variables de regulación emocional que fueron predictoras del bienestar psicológico fueron las dificultades en la conducta dirigida a metas cuando se experimentan emociones negativas, y las dificultades en la aceptación, claridad y conciencia emocional. Jorquera (2022) encontró diferencias significativas entre trabajadores y estudiantes en donde las mayores diferencias se observaron al comparar la muestra según ingresos familiares. Según el sexo y la edad solo se encontraron diferencias en el componente de relaciones positivas.

Marín, Jorquera & La Banca, (2023) identificaron que, en promedio, el bienestar psicológico se encuentra en un nivel medio a alto. Además, se evidenció que existe una correlación significativa del bienestar psicológico con la mayoría de las estrategias de afrontamiento y con la satisfacción familiar.

Marín-Medina, Jorquera-Silva & Rojas-Alarcón (2023) hallaron que las dimensiones mejores evaluadas fueron “crecimiento personal y “propósito en la vida”.

Assar, Barros & Jiménez (2024) identificaron que la dimensión con mayor puntaje fue el “Crecimiento personal” y la de menor la “Autonomía”.

Narváez, Obando-Guerrero, Hernández-Ordoñez & De la Cruz-Gordon (2021) descubrieron una asociación directa estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación.

Moreta-Herrera, Reyes-Valenzuela, Villagrán, Gaibor-González, & López-Castro (2021) en sus resultados confirmaron que el modelo de seis factores tradicionalmente planteados, correlacionados en una versión de 28 ítems (retiro del ítem 13) con indicadores de ajuste de:  $\chi^2 = 971,1$ ;  $p < ,001$ ;  $gl = 335$ ;

$\chi^2/df = 2,9$ ; CFI = ,93; TLI = ,92; SRMR = ,08; RMSEA = ,066 [,061 - ,071]. baja consistencia interna obtenida en varias subescalas que se encontraron por debajo de la tendencia habitual de aceptación.

Portilla, Casa, León, Pabón & Narváez (2021) encontraron que el mayor número de estudiantes poseyeron un bienestar psicológico alto en donde los hombres tuvieron una media de 123,40 y las mujeres 119,36. También encontraron que la autonomía se ubicó como la mejor puntuada y la autoaceptación la menor.

Zúñiga & Martínez, (2024) en los principales hallazgos pudieron evidenciar que el 93.5% manifestaron un nivel elevado de BP y en nivel alto el 6.5%; no se mostraron niveles moderados y bajos. En cuanto a las dimensiones, las más significativas ubicadas en nivel medio de BP fueron crecimiento personal, 87% y dominio del entorno, 86%. El 66% de hogares fueron funcionales y el 85% con creencias espirituales, los cuales pueden considerarse factores significativos frente a los resultados encontrados.

Bobadilla, Carreño Saucedo & Cardoso (2022) hallaron que en la dimensión “Autoaceptación” el 38.5 % de la población se ubicó en un nivel medio. Para la dimensión “Relaciones Positivas” 38.5% de las participantes se ubicaron en un nivel bajo; en la dimensión de “Autonomía” 34.6% se encontró en un nivel medio y el 34.6% presenta un nivel bajo. Para la dimensión “Dominio del Entorno” el 42.3% de las universitarias madres de familia se encuentran un nivel medio. En la dimensión de “Crecimiento Personal” el 42% de las participantes se encontraron en un nivel medio y finalmente para la dimensión “Propósitos en la Vida” el 53.8% se encontró en un nivel medio.

Osorio & Prado, 2021 encontraron dos estructuras de ajuste factorial satisfactorias, una de 4 factores (17 reactivos) y otra de 6 factores (20 ítems); con índices generales de fiabilidad adecuados, e índices por áreas que van de 0.642 a 0.604 y 0.442 a 0.754 respectivamente.

Fulquez, García, Vázquez & Alvarado (2022) encontraron que el 31.34 % de los participantes no tenían habilidades para identificar y expresar adecuadamente sus emociones; 47.76 % percibió que no comprendía su estado emocional. Los estresores más frecuentes identificados por los estudiantes fueron: la sobrecarga de tareas (82 %) y las evaluaciones (63 %). Los síntomas psicológicos más identificados fue la ansiedad, la angustia y la desesperación, ya que fueron reportados por 64.5 % de la muestra. Con referencia al bienestar psicológico 84.7 % afirmó que no identificaron tener salud física ni mental.

Finalmente identificaron una correlación significativa ( $\text{sig.} = 0.03$ ) entre las variables grado de bienestar psicológico con atención emocional ( $\text{sig.} = 0.03$ ) y regulación emocional ( $\text{sig.} = 0.04$ ).

Vences, Márquez, & Cardoso (2023) identificaron que, en la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno y el propósito de vida el 35.4 % de estudiantes se ubicaron en promedio en nivel bajo y 64.6 % moderado-alto. Referente al crecimiento personal, 43 % mostraron un nivel bajo y 57 % uno moderado-alto. Los estudiantes de primer año de las licenciaturas de Administración y Psicología presentaron en general un nivel bajo de bienestar psicológico.

Finalmente, Delgado-Tenorio, Oyanguren-Casas, Reyes-González, Zegarra & Cueva (2021) identificaron que la procrastinación y el estrés académico tuvieron una relación negativa con respecto al bienestar psicológico. Además, la presencia de estresores y síntomas asociados al estrés académico y la procrastinación resultaron ser predictores relevantes en el bienestar psicológico; sin embargo, la interacción entre ambas variables no implicó tener un efecto significativo.

Al analizar los resultados obtenidos en las investigaciones incluidas en esta revisión si bien todas se realizaron en población estudiantil utilizando la escala propuesta por Ryff, en una de ellas se incluyó a trabajadores universitarios. Solo dos de las investigaciones procedieron a efectuar evaluaciones del mismo instrumento. En el primer caso en los hallazgos que tuvieron los investigadores fueron diferentes las dimensiones que reportaron, muy probablemente esto se halla debido al contexto familiar y social de los estudiantes. Al respecto es posible tener como hilo conductor el promover en comunidades universitarias, acciones para una vida saludable como lo promueve la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud, institución que hace referencia precisamente a las entidades de Educación Superior (Rincón-Méndez & Mantilla-Urbe, 2020). Ya que, en el ámbito universitario, la inteligencia emocional permite que los alumnos se sientan mejor en donde se incluye su entorno permitiendo así que cuenten con las competencias necesarias para enfrentar diferentes situaciones académicas (Gonzales, y Rubio, 2021), ya que el desarrollo de habilidades relacionadas con inteligencia emocional presenta influencias positivas en las dimensiones sociales, académicas y laborales (García, 2020).





## CONCLUSIONES

Para la psicología, los retos del presente y futuro próximo es el de investigar considerando los aspectos positivos de la práctica humana para concebir y vigorizar los componentes que permitan el progreso de los individuos, las comunidades y las sociedades. Desde el campo de la Salutogénesis se pueden diseñar e implementar estrategias orientadas a promover las dimensiones consideradas en el bienestar psicológico. Es necesario el desarrollo de investigaciones sobre el bienestar psicológico de los universitarios no solo para conocer el nivel de las dimensiones, sino también para conocer las causas que impactan en él y así diseñar programas de prevención y promoción.

En el caso de la UAEMex, es posible que a través de las acciones que desarrollan en el programa de tutoría académica se programen diversas actividades para contribuir a mejorar el bienestar psicológico impactando favorablemente en los indicadores académicos de reprobación, rezago, deserción y retención durante el primer semestre.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Almedom, A. & Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD anymore than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma*, Massachusetts, Vol. 12, Issue 2, 2007.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15325020600945962>
- Álvarez, A. (2011). Textos Sociolingüísticos. Colección Textos Universitarios .1 ed. Venezuela: *Publicaciones Vicerrectorado Académico*. CODEPRE.
- Arntz y Trunce. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación en Educación Médica*. 8(31), 82- 91.
- Assar, R., Barros, P., & Jimenez, J.P., (2024). Análisis psicométrico de la versión española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios chilenos. *Rev. CES Psico*, 17(1),147-159. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7061>
- Bobadilla Beltrán, S., Carreño Saucedo, L. & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico considerando la doble Condición de ser madre y estudiante Universitaria, 2022. *Revista Semestral para animador@s y Educador@s Sociales*. No. 38, Julio. ISSN: 1698-4404
- Delgado-Tenorio, A., Oyanguren-Casas, N., Reyes-González, A., Zegarra, A., & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar



- psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e1372.  
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 357-373. <https://doi.org/10.1177/008124630603600209>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Discover the ratio that tips your life toward flourishing*. Ed. Crown Publishers. New York, NY. ISBN. 0307393730
- García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista cubana de educación superior*, 39(2).
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. *Ediciones Kairós*. Barcelona, España:
- Gonzales, H., y Rubio, A. (2021). La formación de competencias emocionales en el currículo universitario. *Educación Médica*, 22(2), 120. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.04.007>
- Hernández, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18-29. <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jorquera Gutiérrez, R. (2022). Bienestar psicológico y variables sociodemográficas en una muestra de trabajadores y estudiantes universitarios chileno. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(1). <https://doi.org/10.5332/22563067.5296>
- Khalil, Y., Del Valle, M.V., Zamora, E.V. & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos* Vol. 24, Núm. 1 “Escalas y Cuestionarios”. Enero – Junio
- Mamani-Benito, O. J., Brousett-Minaya, M. A., Ccori-Zúñiga, D. N., & Villasante-Idme, K. S. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*, 15(1), 39–50. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2142>



- Marín Medina, C., Jorquera Silva, Y., & Rojas Alarcón, P. (2023). Estudio descriptivo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contextos de pandemia por COVID-19 *Revista de Investigaciones*, 18(1), 79-91. <https://doi.org/10.33304/revinv.v18n1-202300>
- Marín Medina, C.E., Jorquera Silva, Y.X., & La Banca Ledesma, H.G. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Revista de Psicología (PUCP)*, 41(2), 823-858. Epub 14 de julio de 2023. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.202302.008>
- Mella, J., López, Y., Delgado, S., y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(2), 322-333. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>
- Morales, F. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 187-200. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.360>
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor-González, I., & López-Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicología*, 30(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55410>
- Narváez, J.H., Obando-Guerrero, L.M., Hernández-Ordoñez, K.M. & De la Cruz-Gordon, E.K. De la. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. Epub September 01, 021. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Nogueira C., Alcaide Risoto M. & Meier, L.K. (2023). Evaluación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para Estudiantes Universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · N°70 · Vol. 4 · 161-173*
- Organización Mundial de la Salud. (s /f). Definición de Salud mental. <https://tinyurl.com/2awktytd>



- Osorio Guzmán, M. & Prado Romero, C. (2022). Análisis factorial de la escala de Bienestar Psicológico de RYFF en una muestra de universitarios mexicanos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*. Vol. 8, Núm 1 enero – junio ISSN 2448-8119
- Pardeiro, L., y Castro, J., (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*.  
<https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.01.2578>
- Portilla Villarreal, J.S., Casa Vera, P., León Ron, V., Pabón, K. & Narváez Olmedo, G. (2022). Bienestar psicológico y COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista. Ecos de la Academia*. Vol. 8, Núm. 16 diciembre. <https://DOI.ORG/10.53358/ECOSACADEMIA.v8i16.730>
- Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.
- Rincón-Méndez, Alba Yaneth, & Mantilla-Uribe, Blanca Patricia. (2020). Universidades Promotoras de la Salud: Reflexión para su implementación desde los determinantes sociales de la salud. *Universidad y Salud*, 22(1), 24-32. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.171>
- Rodríguez, A., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A., y Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60-69. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.002>
- Rodríguez, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48.  
<https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.
- Seligman, M.E.P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, v. 54, 1999, p. 559–562.
- Simonton, Dean Keith.; Baumeister, Roy. Positive psychology at the Summit. *Review of General Psychology*. v. 9, 2005, p. 99-102. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.99>
- Universidad de Sonora (UNISON). (2021) *Dirección de apoyo a programas institucionales*.  
<http://tinyurl.com/26caadfe>



Vázquez, 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*, 5(1), 15-28.

Vences Camacho, K.A., Márquez Gomez, J.O. & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. Vol. 12, Núm. 26 Enero – Junio e438.

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

Vera-Villarroel, P.; Guerrero, Á. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Univ. Psychol Bogotá*, enero-junio, 2003, p. 21-26.

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.

Zúniga Valle, C. M., & Martínez Sierra, R. (2024). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología de Honduras. *ACADEMO* (Asunción), 11(1):38-50.

<https://doi.org/10.30545/academo.2024.ene-abr.5>

