

## Estudio descriptivo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia por COVID-19<sup>[1]</sup>

### Descriptive study on psychological well-being in university students in context of COVID-19 pandemic

Claudio Marín Medina<sup>2</sup>, Yasna Jorquera Silva<sup>3</sup>, Patricia Rojas Alarcón<sup>4</sup>

Artículo recibido el 12 de julio del 2022; artículo aceptado el 12 de octubre del 2022

Este artículo puede compartirse bajo la [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#) y se referencia usando el siguiente formato: Marín, C., Jorquera, Y., y Rojas, P., (2022). Estudio descriptivo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia por COVID-19. *I+D Revista de Investigaciones*, 18(1), 75-86. DOI:

#### Resumen

La pandemia por la COVID-19 y las medidas sanitarias implantadas han forzado cambios en los estilos de vida de las personas, cuestión que ha generado efectos adversos en la salud mental. Los estudiantes universitarios no han estado exentos de ello. El objetivo del estudio es determinar el grado de bienestar psicológico de una población de estudiantes universitarios de Chile en el contexto de pandemia. La investigación tiene un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo y un diseño no experimental transversal. Se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff a una muestra de 377 estudiantes de diversas facultades de una universidad. Los resultados indican que las dimensiones mejores evaluadas fueron “crecimiento personal” y “propósito en la vida”. Se concluye que los estudiantes presentan medianos a altos niveles de bienestar psicológico; además, no se evidencian diferencias importantes en la percepción de bienestar psicológico por sexo, aunque sí por facultad de origen.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, salud mental, estudiantes universitarios, pandemia

#### Abstract

The COVID-19 pandemic and the health measures implemented have forced changes in people's lifestyles, an issue that has generated adverse effects on mental health. College students have not been exempt from it. The objective of the study is to determine the degree of psychological well-being in university students in Chile during pandemic. The research has a quantitative approach with a descriptive scope and a non-experimental transversal design. The Ryff psychological well-being scale was applied to a sample of 377 students from various faculties of a university. The results indicate that the best evaluated dimensions were Personal Growth and Purpose in Life. It is concluded that the

<sup>1</sup> Artículo de investigación, de enfoque cuantitativo, resultado de un proyecto de investigación culminado, denominado bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia, perteneciente al área de Dirección Nacional de Investigación y Postgrado de la Universidad de Aconcagua. Dirección: Pedro de Villagra 2265, Vitacura, Santiago, Chile. Fecha de inicio: abril del 2021. Fecha de terminación: diciembre del 2021.

<sup>2</sup> Doctor en Filosofía, Universidad Alberto Hurtado (Santiago, Chile). Dirección Nacional de Investigación y Postgrado, Universidad de Aconcagua (Chile). Dirección: Pedro de Villagra 2265, Vitacura, Santiago. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5058-9042>. Correo electrónico institucional: [claudio.marin@uac.cl](mailto:claudio.marin@uac.cl). Rol del autor: conceptualización, análisis formal de los datos, investigación, metodología, redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.

<sup>3</sup> Magíster en Aprendizaje, Tecnología y Educación, Universidad del País Vasco (España). Dirección Nacional de Investigación y Postgrado, Universidad de Aconcagua (Chile). Dirección: Pedro de Villagra 2265, Vitacura, Santiago. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3232-1370>. Correo electrónico institucional: [yasna.jorquera@uac.cl](mailto:yasna.jorquera@uac.cl). Rol del autor: conceptualización, investigación, redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.

<sup>4</sup> Magíster en Aprendizaje, Tecnología y Educación, Universidad del País Vasco (España). Dirección Nacional de Investigación y Postgrado, Universidad de Aconcagua (Chile). Dirección: Pedro de Villagra 2265, Vitacura, Santiago. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4200-8927>. Correo electrónico institucional: [patricia.rojas@uac.cl](mailto:patricia.rojas@uac.cl). Rol del autor: conceptualización, redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.

students present medium to high levels of psychological well-being; In addition, there are no significant differences in the perception of psychological well-being by sex, although there are differences by faculty of origin.

**Keywords:** psychological well-being, mental health, university students, pandemics.

## Introducción

Durante más de dos años en Chile y el resto del mundo se ha experimentado una situación sanitaria extrema que ha forzado a cambiar de manera significativa nuestros hábitos y forma de convivir. En efecto, la pandemia por la COVID-19 ha llevado a los estados a implementar una serie de medidas sanitarias, como, por ejemplo, distanciamiento físico y social, cuarentenas, confinamiento, entre otras, tendientes a prevenir y controlar la propagación del virus (Bello-Castillo et al., 2021; Campos-Cornejo et al., 2020; Di Gesto y Cheli, 2021). Sin embargo, estas medidas han representado un gran desafío para la salud mental, no solo en nuestro país, sino a nivel mundial (Mascherini et al., 2021; Narváez et al., 2021)

Lo anterior, ha forzado al sistema educativo tanto a nivel escolar como en el ámbito de la educación superior, a incluir modificaciones al proceso de enseñanza-aprendizaje. En efecto, se han implementado nuevas estrategias pedagógicas y metodológicas que se han concretizado en el desarrollo de clases en línea, apoyadas por diversas herramientas virtuales que han sido fundamentales para la continuidad del proceso formativo y educativo de los y las estudiantes. Estas condiciones nuevas han conllevado una serie de efectos negativos para la salud física y psíquica de todos ellos y ellas.

Existen investigaciones que muestran los efectos adversos de la situación actual en la salud mental de los y las estudiantes, particularmente en el ámbito universitario. Por ejemplo, en un estudio con estudiantes de enfermería en Italia, Simionescu y otros (2021) concluyeron que existe un aumento de la vulnerabilidad al estrés durante la pandemia, principalmente en mujeres y en individuos de sectores rurales. Por otra parte, González (2020), en un estudio en universitarios de México, concluye que en ellos ha existido una disminución significativa de la motivación y un aumento de la ansiedad. Así mismo, en el estudio de Campos y otros (2020) en estudiantes de Perú en estados de confinamiento por la pandemia, se evidenció que la emergencia sanitaria había deteriorado el bienestar psicológico de los participantes del estudio. Por su parte, en Chile, Mac-Ginty y otros (2021), en su investigación con universitarios de primer año, concluyen que el 75 % de los sujetos reportaron que su estado de ánimo en pandemia había empeorado; cuestión que es más preocupante en mujeres, en donde se evidenció un

aumento significativo de la sintomatología depresiva y ansiosa.

Buena parte de los estudios realizados sobre la salud mental en estudiantes universitarios bajo el contexto descrito, abordan el problema desde una perspectiva principalmente biomédica. Es decir, buscan identificar la presencia o ausencia de un determinado trastorno psíquico o algunos de sus síntomas. Por ejemplo, de estrés académico (Araoz et al., 2021; Velázquez, 2020; Luque-Vilca et al., 2022), ansiedad (Sigüenza-Campoverde y Vilchez, 2021; Velastegui-Hernández y Mayorga-Lascano, 2021; Sanchez-Carlessi et al., 2021), depresión (Ochnik et al., 2021; Rossi et al., 2019; Rudenstine et al., 2021; Yusvisaret-Palmer et al., 2021), etc. Sin embargo, es posible abordar el problema de la salud mental también desde la perspectiva de aquellos aspectos de la personalidad que favorecen una condición mental sana. Es así como desde el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989) se puede entender la salud mental a partir de seis factores: “autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal”. De acuerdo con el modelo, un equilibrio de estos factores personales en relación con las exigencias del ambiente, determina el bienestar psicológico de un individuo (Barra et al., 2013; Aranguren y Irrazabal, 2015 ; Barrera-Hernández et al., 2019; Díaz et al., 2006; Moreta-Herrera et al., 2017; Khalil et al., 2020; Rangel y Alonso., 2010). Para una adecuada comprensión de este modelo es básico entender el sentido de estas dimensiones que dan forma al constructo de bienestar psicológico. Así, de acuerdo con Ryff (1989) y Ryff y Keyes (1995), el significado de estos aspectos es el siguiente:

- La autoaceptación se refiere a la manera en que el individuo asume sus cualidades y la vida que ha desarrollado. De esta manera, sujetos con un alta autoaceptación poseen una actitud positiva hacia sí mismo; reconocen y aceptan múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo buenas y malas cualidades. Además, valoran positivamente la vida que han desarrollado.
- Las relaciones positivas hacen referencia a la calidad de las relaciones que establece el individuo y a la valoración que cada cual hace de ellas. Así, una persona con altas relaciones positivas desarrollará relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás; se preocupará por el bienestar de los demás; será capaz de establecer relaciones con empatía, afecto e intimidad.

- La autonomía se relaciona con la capacidad que tiene un individuo de autorregularse y de pensar independientemente, evitando presiones sociales al respecto. Por tal motivo, sujetos con alta Autonomía serán independientes, tanto es sus acciones como en su forma de reflexionar y podrán resistir la presión social en torno a ello.
- El dominio del entorno connota la capacidad de un sujeto para manejar, controlar el ambiente que le rodea y las vicisitudes que ello puede conllevar. De este modo, una persona con un alto dominio del entorno será capaz de controlar una serie compleja de actividades externas, hará un uso eficaz de las oportunidades que le rodean y podrá elegir o crear contextos adecuados a las necesidades personales.
- El propósito en la vida implica la capacidad para designar metas claras, una dirección y sentido para la vida. Por lo anterior, un individuo con un alto propósito en la vida tendrá metas para el desarrollo de su vida y habrá logrado establecer un sentido para la vida que ha llevado.
- El crecimiento personal alude al conocimiento de las propias potencialidades y a la manera eficaz de desarrollarlas. Así, un sujeto con un alto crecimiento personal se verá a sí mismo creciendo, expandiéndose y estará abierto a nuevas experiencias. Además, tendrá la sensación de realizar su potencial y de ver mejoras en sí mismo y en su comportamiento con el tiempo.

Existe evidencia de que el bienestar psicológico posee relaciones significativas con las dimensiones de la personalidad de los sujetos (Barra et al, 2013; Gupta y Parimal, 2020). Además, el bienestar psicológico, parece estar asociado en términos generales con la salud mental (Huppert, 2009; Jackman et al., 2022; Ryff y Singer, 2008). En este sentido, tal como concluye Huppert (2009), identificar el grado de bienestar psicológico de los individuos podría reorientar el modo de favorecer una buena salud mental. Lo anterior sería posible centrándose no solamente en ‘curar’ trastornos ya establecidos, sino más bien en fortalecer aquellos factores del bienestar psicológico que previenen dichos trastornos, particularmente en situaciones de gran estrés e inestabilidad como ha sido el de la pandemia.

Dada esta visión, creemos que es una manera distinta y apropiada de abordar la problemática planteada, precisamente porque las exigencias ambientales actuales ponen a prueba nuestros factores personales que favorecen el bienestar psicológico y, con ello, aumentan el riesgo de alterar perjudicialmente nuestra salud mental. La novedad de esta investigación radica entonces, en que el fenómeno de la salud mental no será abordado desde una perspectiva biomédica que, como se ha indicado, ha sido la manera más recurrente de abordarlo durante la

pandemia. En efecto, centrarse en el bienestar psicológico permite identificar el comportamiento de aquellos factores que pueden predisponer o no una alteración a la salud mental, sin todavía entrar a identificar la presencia o no de algún trastorno o síntoma de trastorno psicológico en particular. Por otro lado, pero en relación con el mismo enfoque del problema, esta investigación, u otras del mismo tipo puede tener una utilidad práctica en la medida en la que permite a las organizaciones educativas contar con información relevante y oportuna para el diseño de estrategias de intervención o de acompañamiento al estudiante en esta situación de crisis u otra equivalente. De igual manera, podría prevenir un daño mayor a la salud mental en tales situaciones.

Dado lo anterior, es que creemos oportuno y valioso tener como objetivo de estudio determinar el nivel de bienestar psicológico a partir del modelo de Ryff en estudiantes universitarios en el contexto de pandemia. El estudio se focalizará particularmente en una población de estudiantes de una universidad chilena.

A continuación, se expone la metodología utilizada en el estudio, dando énfasis al enfoque y diseño utilizado; los participantes, instrumento y procedimiento de recopilación de información. Posteriormente, se presentan los principales resultados, tanto a nivel general como estratificado de la variable de estudio. Finalmente, el trabajo se cierra con la discusión de los resultados y la conclusión general de la investigación.

## **Metodología**

### ***Tipo de estudio***

Se realizó una investigación bajo el enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo. El diseño de investigación fue no experimental transversal, dado que se recopiló información sobre la variable de estudio en una condición ya dada y en un único momento.

La variable para medir fue el bienestar psicológico, entendido bajo el modelo hexadimensional de Ryff (1989), que define el constructo a partir de las dimensiones ya mencionadas, “autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal”.

### ***Participantes***

La unidad de análisis son los estudiantes matriculados en una universidad privada chilena durante el segundo semestre del año 2021, cuya población asciende a 5519 individuos. La muestra, calculada con un 5% de margen de error y un 95% de nivel de confiabilidad, fue de 360 sujetos. El muestreo fue no probabilístico casual, entendiendo que los primeros sujetos que respondieran al instrumento que se encontraba en línea, serían los

participantes del estudio. De esta forma, dado el tiempo que estuvo disponible el instrumento, se obtuvo una muestra definitiva de 377 casos.

### **Materiales e instrumentos**

El instrumento seleccionado fue la escala de bienestar psicológico de Ryff, esta es una escala de autor reporte tipo *Likert* que conserva la estructura multidimensional del modelo de Ryff (1989) ya mencionado. La escala original se compone de 39 ítems. La versión del instrumento que se utilizó fue la validada en Chile por Véliz (2012) para estudiantes universitarios, la que se compone de 37 ítems divididas en seis subescalas, una por cada dimensión del modelo. En la validación de Véliz se eliminaron los ítems 10 y 34 por no correlacionar significativamente con ninguna subescala y por afectar negativamente la fiabilidad de la aplicación del instrumento. A continuación, en la tabla 1, se presenta el resumen con los componentes de cada una de las subescalas:

**Tabla 1**  
*Componentes de las subescalas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Subescala	Ítems
Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25, 31
Relaciones Positivas	2, 8, 14, 20, 26, 32
Autonomía	3, 4, 9, 15, 21, 27, 33
Dominio del Entorno	5, 11, 16, 22, 28, 39
Crecimiento Personal	24, 30, 35, 36, 37, 38
Propósito en la Vida	6, 12, 17, 18, 23, 29

Fuente: Véliz, 2012.

Cada ítem del instrumento posee 6 categorías de respuesta, que van desde “muy en desacuerdo” (codificado con “1”) a “muy de acuerdo” (codificado con “6”). Mientras más altas son los promedios de las puntuaciones tanto en las subescalas como en la escala total, mayor es el nivel de bienestar psicológico. El estudio de validación de Véliz (2012) concluyó que el instrumento es adecuado para la aplicación en la población universitaria chilena, conservando la estructura teórica del modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) y Ryff y Keyes (1995). En la adaptación al español realizada por Van Dierendonk (2004, como se citó en Véliz, 2012), la consistencia interna de cada una de las subescalas (medida con alfa de Cronbach) arrojó valores superiores a 0,7; a excepción de la subescala de crecimiento personal, en donde se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,68. En la validación de Véliz ya mencionada, los valores del alfa de Cronbach en todas sus subescalas fueron superiores a 0,6.

### **Procedimiento**

En primer lugar, se solicitó la autorización a la universidad para acceder a los correos electrónicos institucionales de todos los estudiantes matriculados

durante el año 2021. Posteriormente, se envió un correo masivo a los estudiantes, con la invitación a participar de la investigación y contestar de forma anónima y voluntaria. En este correo se adjuntaba el enlace de acceso a la versión en línea del instrumento. Dentro de la versión en línea del instrumento se consignó, el primer punto, el debido consentimiento informado, el cual, dado el carácter voluntario, anónimo y online del instrumento, informaba que no implicaba perjuicio alguno para los participantes. Luego, había un conjunto de preguntas de corte sociodemográfico (sexo, edad, sede, carrera) y, finalmente, la escala de Ryff. El formulario electrónico se mantuvo en línea por aproximadamente un mes, desde mediados de junio a julio del 2021, hasta que se completó el tamaño de la muestra necesaria con fines de representación estadística. Finalmente, cabe destacar que todo el proceso metodológico implementado fue aprobado por el Comité de Ética de la universidad donde se desarrolló el estudio.

Una vez recopilados todos los datos en el formulario electrónico en línea, se exportaron a una matriz de datos de Statistical Package for the Social Sciences v. 17 (SPSS v. 17), donde se realizaron los análisis. Dichos análisis correspondieron al cálculo estadístico descriptivo de los promedios de puntuaciones obtenidas por cada dimensión y por el total del instrumento, para así poder ejecutar la interpretación de acuerdo con lo que se estipula para ello. Este mismo análisis se realizó para los resultados estratificados por sexo y por facultad de origen de los estudiantes.

### **Resultados**

El análisis de fiabilidad de la aplicación del instrumento arrojó resultados estadísticamente aceptables, dado que en la totalidad de las subescalas se obtuvo un alfa de Cronbach superior a 0,7, mientras que la escala total arrojó un 0,941 de fiabilidad.

Dentro de las características de la muestra encontramos que, de los 377 participantes, 218 (57,8 %) corresponden al género femenino y 159 (42,2 %) al masculino. Las edades de los participantes son variadas, pues van de los 18 años a los 66 años, con un promedio de 32,3 años. Por su parte, al distinguir a los individuos por facultad de origen, 138 (36,6 %) pertenecen a la Facultad de Salud (FS), 128 (34,0 %) a la Facultad de Humanidades, Ciencias Jurídicas y Sociales (FHCJS) y 111 (29,4 %) a la Facultad de Ingeniería (FI). Al analizar la distribución de edades por sexo, en el femenino el promedio es de 29,8 años, con un mínimo de 18 y un máximo de 52 años; mientras que en el masculino el promedio es de 35,7 años, con un mínimo de 19 y un máximo de 66 años. Lo anterior evidencia que las edades de los hombres son relativamente más altas y dispersas que las de las mujeres.

Finalmente, al analizar la edad por facultad, se muestra que en la FS el promedio es de 28,0 años, con un mínimo de 18 y un máximo de 46 años; en la FHCJS el promedio es de 31,9 años, con un mínimo de 19 y un máximo de 66 años; mientras que en la FI el promedio es de 38,1 años, con un mínimo de 20 y un máximo de 51 años. Es decir, la facultad con mayor dispersión en sus edades es la de Humanidades, mientras que la de Ingeniería tiene una edad promedio mayor con una dispersión más baja que la anterior.

En relación con el análisis del bienestar psicológico en los individuos estudiados y recordando que los promedios obtenidos en la Escala de Ryff pueden ir de 1 a 6 (mientras mayor es el promedio mayor es el bienestar psicológico), se evidencia que el comportamiento de las variables es de un nivel medio alto en todas ellas.

**Tabla 2**  
*Estadísticos descriptivos de la Escala de Ryff*

	N Válidos	Media	Moda	Desv. típ.	Rango	Percentiles		
						25	50	75
Autoaceptación	377	4,404	5,2	1,143	5,0	3,667	4,667	5,333
Relaciones Positivas	377	4,144	4,3	1,045	4,8	3,333	4,167	5,000
Autonomía	377	4,222	4,7	,989	5,0	3,571	4,286	5,000
Dominio del Entorno	377	4,603	5,2	1,009	4,5	3,833	4,667	5,333
Propósito en la Vida	377	4,767	6,0	1,123	5,0	4,000	5,000	5,667
Crecimiento Personal	377	5,094	6,0	,931	4,7	4,667	5,333	5,833
Bienestar Psicológico	377	4,530	5,1	,864	4,2	3,851	4,703	5,230

La tabla 2 muestra que la subescala con un mayor promedio obtenido fue la de crecimiento personal con 5,094 puntos, seguida de propósito en la vida con 4,767 puntos; mientras que la con menor promedio fue relaciones positivas, con 4,144 puntos, seguida de autonomía con 4,222 puntos. Las desviaciones son similares en todas ellas, rondando el punto en cada una. El análisis de los percentiles reafirma la idea de que el

comportamiento general en cada subescala fue medio a alto. En la escala total la media fue de 4,530 puntos, lo que refuerza la idea anterior.

En el análisis del instrumento por sexo (tabla 3) no se evidencian diferencias significativas entre ellos en cada una de las subescalas y en la escala total.

**Tabla 3**  
*Estadísticos descriptivos de la Escala de Ryff por sexo*

		N	Media	Desviación típ.	Mínimo	Máximo
Autoaceptación	Masculino	159	4,552	1,1313	1,0	6,0
	Femenino	218	4,295	1,1427	1,3	6,0
Relaciones Positivas	Masculino	159	4,184	1,0752	1,2	6,0
	Femenino	218	4,114	1,0245	1,7	6,0
Autonomía	Masculino	159	4,325	,9395	1,0	6,0
	Femenino	218	4,147	1,0198	1,3	6,0
Dominio del Entorno	Masculino	159	4,683	1,0276	2,0	6,0
	Femenino	218	4,544	,9934	1,5	6,0
Propósito en la Vida	Masculino	159	4,798	1,1528	1,0	6,0
	Femenino	218	4,745	1,1036	1,0	6,0
Crecimiento Personal	Masculino	159	5,072	,8205	2,7	6,0
	Femenino	218	5,110	1,0061	1,3	6,0
Bienestar Psicológico	Masculino	159	4,595	,8534	2,4	5,8
	Femenino	218	4,483	,8708	1,8	6,0

Como se mencionó, si bien las diferencias existentes por sexo no parecen relevantes, en casi todas las dimensiones y en la escala total, los hombres reportan una mejor percepción de bienestar psicológico a excepción de la dimensión crecimiento personal, en donde las mujeres dan cuenta levemente de una mejor percepción al respecto. Se aprecia, además, que en ambos sexos la dimensión con mayor puntuación fue crecimiento personal, siendo en ambas categorías superior a los 5

puntos promedio. Mientras que la dimensión con menor valoración fue relaciones positivas, siendo en ambos casos inferiores a 4,2 puntos promedio.

Al realizar el análisis del comportamiento de estas variables por facultad (tabla 4), se observan mayores diferencias entre la FI y las otras dos facultades, mientras que estas últimas (FS y FHCJS) se comportan de manera similar en todas las dimensiones y en la escala total.

**Tabla 4**  
*Estadísticos descriptivos de la Escala de Ryff por facultad*

		N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Autoaceptación	Salud	138	4,171	1,1550	1,3	6,0
	Humanidades	128	4,242	1,1265	1,0	6,0
	Ingeniería	111	4,878	1,0088	1,7	6,0
Relaciones Positivas	Salud	138	4,002	1,0351	1,2	6,0
	Humanidades	128	4,017	1,0411	1,5	6,0
	Ingeniería	111	4,465	1,0005	2,2	6,0
Autonomía	Salud	138	4,073	1,0277	1,7	6,0
	Humanidades	128	4,119	,9923	1,0	6,0
	Ingeniería	111	4,525	,8724	2,1	6,0
Dominio del Entorno	Salud	138	4,488	,9669	1,5	6,0
	Humanidades	128	4,371	1,0228	2,0	6,0
	Ingeniería	111	5,014	,9264	2,2	6,0
Propósito en la Vida	Salud	138	4,661	1,0888	1,0	6,0
	Humanidades	128	4,604	1,1977	1,0	6,0
	Ingeniería	111	5,087	1,0162	1,7	6,0
Crecimiento Personal	Salud	138	5,004	1,0060	1,3	6,0
	Humanidades	128	5,027	,9212	1,8	6,0
	Ingeniería	111	5,284	,8204	2,8	6,0
Bienestar Psicológico	Salud	138	4,391	,8769	1,8	5,9
	Humanidades	128	4,389	,8287	2,4	6,0
	Ingeniería	111	4,866	,8004	2,5	6,0

Como se indicó, la tabla de análisis de la escala por facultad muestra que, en todas las dimensiones y en la escala total la FI, esta obtiene mayores puntuaciones que las demás facultades. La mayor diferencia se da en las dimensiones de autoaceptación y dominio del entorno, siendo en ambos casos superior a los 0,5 puntos promedio. Se destaca, además, que los participantes de la FI obtienen tres dimensiones sobre los 5 puntos promedio (dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal), mientras que, en el caso de las otras dos facultades, solamente la dimensión de crecimiento personal alcanza una puntuación que bordea los 5 puntos promedio. Por último, del mismo modo que en el análisis por sexo, resultan ser las dimensiones de relaciones positivas y crecimiento personal las que obtienen la más baja y la más alta puntuación respectivamente en cada una de las facultades.

## Discusión

Según un estudio realizado por Ruiz y otros (2020), un bienestar psicológico alto, es fundamental para que las personas puedan afrontar y prevenir física y psicológicamente los efectos de situaciones traumáticas, como la pandemia a causa de la COVID-19, evitando con ello contraer las diferentes patologías y trastornos asociados. Si a lo recién mencionado sumamos el hecho de que en particular los estudiantes universitarios han estado asistiendo y cumpliendo todas sus actividades académicas de manera virtual, cambiando en la mayoría

de manera brusca sus hábitos de vida, el mantener el debido equilibrio probablemente ha sido complejo para ellos y ellas.

Lo anterior no viene más que a reforzar la idea ya propuesta por Ryff (1989), donde indica que el bienestar psicológico depende fundamentalmente de un estado de equilibrio entre un conjunto de factores internos de personalidad y el ambiente en que el individuo se desenvuelve. Por ello, identificar y analizar dichos componentes internos es clave, para de esa manera predecir la capacidad de cada individuo para adaptarse al ambiente y, con ello, mantener un adecuado bienestar psicológico.

En el presente estudio se midió el bienestar psicológico de 377 estudiantes universitarios en el contexto de pandemia ya mencionado. Los resultados generales muestran que ellos poseen una media a alta percepción de su bienestar psíquico. El resultado obtenido permitiría establecer que, a pesar de las medidas sanitarias impuestas por Chile - e independientemente de encontrarse con clases completamente virtuales y ubicaciones geográficas diferentes - los y las participantes reconocen que cuentan con las capacidades cognitivas y socioemocionales para soportar las dificultades que se les han presentado durante el tiempo de pandemia.



Este resultado es consistente con otras investigaciones en similares grupos en América Latina realizadas durante el periodo de pandemia, como por ejemplo el estudio de Kahlil y otros (2020), en donde se obtuvo una media de bienestar psicológico de 4,70; o en Campos y otros (2020) en donde la media obtenida también se interpreta como una percepción de bienestar psicológico media-alta; como también se evidencia en las investigaciones de Ruiz y otros (2020) y Osorio y otros (2020), en donde sobre el 70 % de los participantes reportan una percepción de bienestar psicológico buena a muy buena.

Todos estos datos pueden indicar que, en general, tanto el contexto en el que se da la educación universitaria como las propias cualidades psíquicas que un estudiante universitario puede tener, posibilitan equilibrios psicosociales y ambientales que promueven una buena percepción de bienestar psíquico. Predominantemente, los y las estudiantes pertenecen a un grupo etario (adulto joven) en cuyo ciclo vital cuentan con mayor autonomía, independencia y la posibilidad de estar desarrollando un propósito en la vida de manera independiente (etapa de laboriosidad).

Entrando a discutir en detalle los resultados obtenidos, ya vimos que, crecimiento personal y propósito en la vida, fueron las dimensiones que obtuvieron mayores puntuaciones en la muestra estudiada. Esto coincide no solamente con estudios de bienestar psicológico previos a la pandemia (Barra et al., 2013; Barrera-Hernández et al., 2019; Moreta-Herrera et al., 2017) sino, además, con los resultados de las investigaciones realizadas durante la pandemia que ya fueron mencionados. Esto hace sentido con el hecho de que los participantes son estudiantes universitarios, es decir, son sujetos que precisamente se encuentran en un proceso de formación personal y profesional.

Lo anterior puede implicar que tienen una conciencia de estar desarrollándose personalmente y, al mismo tiempo, tener una visión relativamente clara de lo que quieren hacer con su vida a futuro, es decir, tener un propósito para ella. Coincide asimismo con el desarrollo moral y la atribución de que el estudio de una carrera permite el éxito y el desarrollo de un proyecto de vida personal. En el otro extremo, se encuentra la dimensión de relaciones positivas, pues fue la dimensión con la media más baja. Esto quiere decir que, probablemente las medidas sanitarias asociadas a la pandemia (cuarentenas y distanciamiento físico, por ejemplo), hayan mermado la percepción en esta dimensión. En efecto, según Piña-Ferrer (2020), la duración de una cuarentena está directamente relacionada con una disminución de la salud mental y con síntomas de evitación e ira. Es decir, la escasa interacción que han tendido las personas con su entorno personal y académico durante el periodo de

pandemia, pudiera ser un elemento relevante para comprender la influencia sobre el bienestar psicológico percibido en algunos sujetos, quienes reportarían una baja valoración de las relaciones personales y sociales al momento del estudio.

Con respecto a la comparación por sexo, si bien existen diferencias entre las medias en todas las dimensiones y en el bienestar psicológico total, dichas variaciones no parecen considerables. Sin olvidar lo anterior, los resultados muestran que los hombres reportarían un relativo mejor bienestar psicológico que las mujeres a nivel general y en cada una de las dimensiones, a excepción de crecimiento personal, donde el fenómeno es inverso. La inexistencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto del bienestar psicológico ya fueron reportadas en los estudios originales de Ryff (1989) y Ryff y Keyes (1995) De hecho, en este último estudio mencionado, solamente se evidenció una diferencia significativa a favor de las mujeres en la dimensión de relaciones positivas. Esto podría implicar que las mujeres tenderían a socializar de mejor forma con el otro y, gracias a ello, establecer relaciones de mayor empatía y confianza. Pero, en los últimos estudios realizados, tanto un poco antes de la pandemia como durante la pandemia misma, se obtienen resultados disímiles. Por ejemplo, en el estudio de Barra y otros (2013), no se evidencian diferencias significativas por sexo, a excepción de relaciones positivas (replicando la conclusión del estudio de Ryff y Keyes ya mencionado). Mientras que, en el estudio de Osorio y otros (2020), se aprecian diferencias significativas en las dimensiones de relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento Personal y en el bienestar psicológico total, todas ellas a favor del género femenino. Cuestión que es similar a lo reportado en el estudio de Campos y otros (2020). Sin embargo, las investigaciones de Khalil y otros (2020), Ruiz y otros (2020) concluyen que no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de acuerdo con el sexo.

Todo lo anterior lleva a concluir que no es posible afirmar de manera categórica las implicaciones que pueda tener el sexo de los individuos en su bienestar psicológico y que, por ende, sería importante seguir profundizando en las posibles relaciones entre dichas variables.

En relación con la comparación del bienestar psicológico por facultad de origen de los participantes, donde los estudiantes de la FI obtuvieron puntuaciones más altas con respecto a las otras dos. Es probable que pueda explicarse el por qué dicha facultad agrupa predominantemente carreras que siempre se impartieron en modalidad virtual, a diferencia de las otras dos facultades cuyas carreras históricamente fueron programas presenciales con numerosas actividades de

naturaleza práctica. Por otro lado, es plausible afirmar que la duración de los programas de la FI (3 años) podría también explicar los resultados, dado que se trataría de carreras de menor duración, en comparación con las de pregrado (5 años) de las Facultades de Salud y Humanidades.

Otra posibilidad de interpretación guardaría relación con el ciclo vital, donde los estudiantes de la FI predominantemente cursan programas para trabajadores. Así, probablemente el rol de responsabilidad familiar y ver la educación como una oportunidad de movilidad social influya en la percepción de bienestar, dado que el hecho de tener empleo, responsabilidad frente al sustento de otros, pudiera explicar la puntuación obtenida. Este supuesto sería concordante con las tres dimensiones con medias sobre los cinco puntos (dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal). Sería entonces relevante profundizar al respecto relacionando este tipo de características del ciclo vital o bien, estilos de resolución de problemas o de estrategias de enfrentamiento vivencial.

Finalizando, nos parece importante destacar que, si bien en general las puntuaciones obtenidas en bienestar psicológico son relativamente altas, no es menor que las dimensiones de relaciones positivas y autonomía se encuentren dentro de las más bajas. Lo anterior, probablemente se explique por el contexto pandemia y las condiciones inéditas y sin precedentes anteriores. En efecto, estudiantes universitarios con menor autonomía y dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales en la comunidad universitaria, podrían presentar dificultades para adaptarse exitosamente a la vida estudiantil y, con ello, presentar menor rendimiento académico.

### **Conclusión**

Producto de la pandemia por la COVID-19 se han generado bruscos cambios en el desarrollo de la vida cotidiana y esto ha afectado todas las esferas tanto individuales como colectivas. Los y/o las estudiantes universitarias han visto modificada su cotidianidad y han perdido el espacio de encuentro y construcción social del conocimiento en la sala de clases o laboratorios y evidentemente esto ha impactado en el desenvolvimiento académico.

Los eventos estresantes o súbitos, los cambios de rutina o las nuevas condiciones de la realidad pandémica podrían afectar la adaptación y podrían afectar el bienestar físico y mental. Diversos estudios han relacionado la pandemia y sus consecuencias en el desarrollo de nuestra vida, y refieren un aumento en los índices de determinados desórdenes afectivos y psicopatológicos como estrés, ansiedad o depresión.

Muchas de estas investigaciones se han centrado en población universitaria, dado que en el ámbito de la educación las modificaciones de la cotidianidad han sido evidentes y bruscos. Pasar de un momento a otro de una educación presencial a una virtual, ha sido para todas las comunidades educativas un desafío y eso ha tenido efectos en la salud mental de todos sus integrantes, incluidos obviamente los propios estudiantes.

Buena parte de los estudios sobre salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia, han abordado el fenómeno midiendo e identificando la presencia de ciertos indicadores asociados a trastornos mentales típicos de esta población. En menor medida se observan investigaciones que abordan la dimensión psicológica desde la constelación de factores asociados al bienestar psicológico percibido por los propios estudiantes, lo cual facilitaría las aproximaciones en términos de estrategias de acompañamiento y apoyo. El presente estudio abordó la problemática desde esta última perspectiva, teniendo como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico y los factores que lo constituyen en una muestra de estudiantes universitarios que sobrellevaron los procesos académicos en contexto de pandemia por COVID-19.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede concluir que, en general, la percepción del bienestar psicológico de las y los estudiantes es medianamente alta, ya que, en una escala de 1 a 6, los promedios obtenidos en cada una de las dimensiones han estado sobre los 4 puntos, siendo el promedio total de 4,53 puntos. Las dimensiones en donde existe una mejor percepción de bienestar psicológico son crecimiento personal (5,09) y propósito en la vida” (4,76). Mientras que los aspectos en donde hay una menor percepción de bienestar psicológico es en autonomía (4,22) y relaciones positivas (4,14).

Al analizar el bienestar psicológico de acuerdo con el sexo, los resultados evidencian que, si bien en la mayoría de las dimensiones y en la variable total, los hombres reportan una mejor percepción de su bienestar psicológico (4,48 puntos para mujeres y 4,58 puntos para los hombres en el promedio total del instrumento), dichas diferencias no son muy amplias. También se evidencia que las mismas dimensiones en las cuales a nivel general se obtienen las mayores y menores puntuaciones, son las que en ambos sexos resultan ser las con más altos y bajos promedios.

Por su parte, al analizar el bienestar psicológico de acuerdo con la facultad de origen de los estudiantes, los resultados mostraron que los estudiantes de la FI poseen una mejor percepción de bienestar psicológico, pues en todas las dimensiones y en la escala total obtienen



puntuaciones superiores a las otras dos facultades, casi no existiendo entre los estudiantes de la FS y la FHCJS diferencias en el reporte de su bienestar psicológico. Se destaca, además, que las mismas dimensiones que obtienen los mayores y menores promedios, tanto a nivel global como por sexo, son las que se comportan de esa manera en la comparación por facultades.

En síntesis, se puede concluir que:

- Los estudiantes universitarios estudiados reportan un nivel medio alto de bienestar psicológico.
- Si bien hay diferencias en los promedios obtenidos por sexo tanto a nivel de dimensiones como en la totalidad de la escala, dichas diferencias no serían significativas estadísticamente.
- Se detecta una diferencia mayor en la percepción de bienestar psicológico por facultad de pertenencia, teniendo los estudiantes de la FI una mejor valoración de su bienestar psicológico frente a los estudiantes de la FS y la FHCJS.
- finalmente, las dimensiones con una mejor apreciación por parte de los estudiantes son crecimiento personal y propósito en la vida, mientras que con una menor valoración se encuentran autonomía y relaciones positivas, lo anterior se ratifica no solamente a nivel general, sino al comparar por sexos y por facultad de origen.

Creemos que los resultados muestran que, a pesar de la alteración social y personal que ha significado la pandemia y sus medidas sanitarias, las y los estudiantes al momento de hacer las mediciones mantenían niveles apropiados de bienestar psicológico, tanto en términos generales como en cada una de las dimensiones del constructo. Esto no implica necesariamente que su salud mental se encuentre en óptimas condiciones, pero sí puede entenderse como un factor protector de la misma, más aún en estas situaciones de crisis. Lo anterior, además, no excluye que la institución pueda tomar esta información para orientar estrategias de intervención psicosocial que apunten a reforzar y mejorar aún más las dimensiones que constituyen el bienestar psicológico.

Por último, y no obstante todo lo determinado previamente, se debe recalcar que el estudio se enfocó únicamente en el bienestar psicológico de las y los estudiantes de educación superior de una determinada universidad con carreras y programas particulares y diferentes, lo que no permite una mayor generalización de los resultados; aunque sí refuerza la idea de que la identificación de los niveles de bienestar psicológico puede ser parte de una estrategia más global de

prevención y protección de la salud mental de una comunidad como la educativa. Ahora bien, se hace relevante entonces seguir estudiando en torno a esta variable en la población universitaria, pero incluyendo además otras variables, como el rendimiento académico, jornada adscrita, prelación curricular, modalidad presencial/no presencial, las estrategias de afrontamiento, antecedentes sociodemográficos más amplios, entre otros, lo que permitiría seguir avanzando en el entendimiento del bienestar psicológico en una población de estudio tan dinámica y compleja como la universitaria.

### Agradecimientos

Esta investigación fue en gran medida posible gracias al financiamiento entregado por la Universidad de Aconcagua en su primer concurso de investigación e innovación docente. En ese sentido agradecemos a la Dirección Nacional de Investigación y Postgrado por generar esta instancia de desarrollo académico.

### Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

### Referencias

- Aranguren, M., y Irrazabal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 73-83. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_artext&pid=S1688-42212015000100008](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_artext&pid=S1688-42212015000100008)
- Barra-Almagiá, E., Soto-Quevedo, O., y Schmidt-Díaz, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: Un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 9(17), 7-18. <https://revistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2358>
- Barrera-Hernández, L. F., Sotelo-Castillo, M. A., Barrera-Hernández, R. A., y Sánchez, J. A. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>
- Bello-Castillo, I., Camilo, A. L. M., Elías, P. M. P., y Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: Efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>

- Campos-Cornejo, L. L., Jaimes-Campos, M. A., Villavillencio-Guardia, M. del C., y Rivera, E. E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19. *Revista Inclusiones: Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 7(Extra 19), 377-398. <https://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1766>
- Di Gesto, C., y Cheli, E. (2021). Mind the body: Psychological well-being and body image at the time of the Covid-19. *Body Studies Journal*, 3(1), 1-21. <https://bodystudiesjournal.org/mind-the-body-2>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema (Oviedo)*, 18(3), 572-577. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-052835>
- Estrada-Araoz, E. G., Mamani-Roque, M., Gallegos-Ramos, N. A., Mmani-Uchasara, H. J., y Zuloaga-Araoz, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4675923>
- Gupta, K., y Parimal, B. S. (2020). Relationship between personality dimensions and psychological well-being among university students during pandemic lockdown. *Journal of Global Resources*, 6(01a), 10-19. <https://doi.org/10.46587/JGR.2020.v06si01.002>
- 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>
- Jackman, P. C., Jacobs, L., Hawkins, R. M., y Sisson, K. (2022). Mental health and psychological wellbeing in the early stages of doctoral study: A systematic review. *European Journal of Higher Education*, 12(3), 293-313. <https://doi.org/10.1080/21568235.2021.1939752>
- Khalil, Y., Valle, M. V. D., Zamora, E. V., y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subprocog/article/view/901>
- Luque-Vilca, O. M., Bolívar-Espinoza, N., Achahui-Ugarte, V. E., y Gallegos-Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4, 56-65. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Mac-Ginty, S., Jiménez-Molina, Á., y Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y de la Adolescencia*, 32(1), 23-37. <https://psicologia.udp.cl/cms/wp-content/uploads/2021/04/Rev-SOPNIA-2021-23-37.pdf>
- Mascherini, G., Catelan, D., Pellegrini-Giampietro, D. E., Petri, C., Scaletti, C., y Gulisano, M. (2021). Changes in physical activity levels, eating habits and psychological well-being during the Italian COVID-19 pandemic lockdown: Impact of socio-demographic factors on the Florentine academic population. *PLOS ONE*, 16(5), e0252395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252395>
- Moreta-Herrera, R., Gaibor-Gonzalez, I., y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud y Sociedad*, 8(2), 172-184. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., y Cruz-Gordon, E. K. D. la. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Ochnik, D., Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M. J., Arzenšek, A., Benatov, J., Berger, R., Korchagina, E. V., Pavlova, I., Blažková, I., Aslan, I., Çinar, O., y Cuero-Acosta, Y. A. (2021). Mental health prevalence and predictors among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic: A cross-national study. *Scientific Reports*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97697-3>
- Osorio-Guzmán, M., Prado-Romero, C., Bazan-Riverón, G. E., y Parrello, S. (2020). Análisis descriptivo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. *Educación Creadora*, 1, 10-23. <http://www.educacion-creadora.com/index.php/8-numero-1-diciembre-2020-mayo-2021/4-analisis-descriptivo-del-bienestar-psicologico-en-estudiantes-universitarios-mexicanos>
- Piña-Ferrer, L. (2020). El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y*

- Vida*, 4(7), 188-199.  
<https://doi.org/10.35381/s.v.v4i7.670>
- Rangel, J. V., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: Una breve revisión teórica. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 14(49), 265-275.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656542>
- Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., Martínez, F., Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., y Martínez, F. (2019). Depressive symptomatology and psychological well-being among Chilean university students. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-588.  
<https://doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Rudenstine, S., McNeal, K., Schulder, T., Ettman, C. K., Hernandez, M., Gvozdieva, K., y Galea, S. (2021). Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic in an Urban, Low-Income Public University Sample. *Journal of Traumatic Stress*, 34(1), 12-22. <https://doi.org/10.1002/jts.22600>
- Ruiz-Domínguez, L. C., Blanco-González, L., Araque-Castellanos, F., Mendoza-Rincón, B.-M., y Arenas-Villamizar, V. V. (2020). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Médica de Caracas*, 128(2), 359-364.  
<https://doi.org/10.47307/GMC.2020.128.s2.22>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sanchez-Carlessi, H. H., Yarlequé-Chocas, L. A., Alva, L. J., Nuñez-LLacuachaqui, E. R., Iparraguirre, C. A., Matalinares-Calvet, M. L., Santayana, E. G., Egoavil-Medina, I., Quispe, J. S., y Figueroa, C. F. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19: Anxiety, depression, somatization and experiential avoidance indicators in peruvian university students in quarantine by COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353.  
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i2.3654>
- Sigüenza-Campoverde, W., y Vilchez, J. L. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1).  
<http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/artic/view/931>
- Simionescu, M., Pellegrini, A., y Bordea, E. N. (2021). The Effects of COVID-19 Pandemic on Stress Vulnerability of Nursing Students According to Labour Market Status. *Healthcare*, 9(6), 633.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare9060633>
- Velastegui-Hernández, D., y Mayorga-Lascano, M. (2021). Estados de Ánimo, Ansiedad y Depresión en estudiantes de medicina durante la crisis sanitaria Covid-19. *Psicología Unemi*, 5(9), 10-20.  
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp10-20p>
- Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más desarrollo*, 9(25), 158-179. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Veliz-Burgos, A. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 11(2), 143-163. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196>
- Yusvisaret-Palmer, L., Palmer-Morales, S., Medina-Ramirez, Ma. C. R., López-Palmer, D. A., y Yusvisaret Palmer, L. (2021). Prevalencia de depresión durante la COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad privada mexicana. *MEDISAN*, 25(3), 637-646.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1029-30192021000300637&lng=es&nrm=iso&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1029-30192021000300637&lng=es&nrm=iso&tlng=en)