

HERMENÉUSIS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

HERMENEUSIS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE UNIVERSITY CONTEXT: A SYSTEMATIC REVIEW

Milenys Annett Jiménez Pérez

M.Sc. En Ciencias de la Educación mención Docencia Universitaria; M.Sc. En Educación Abierta y a Distancia; Especialista en Telemática e Informática en Educación Abierta y a Distancia, Ingeniero Industrial, TSU en Análisis de Sistemas. Docente Agregado a Dedicación Exclusiva de la Universidad Nacional Abierta, Centro Local Cojedes. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0126-2854>. mile0612@gmail.com

Autor de correspondencia: mile0612@gmail.com

Recibido: 22/10/2025 **Admitido:** 11/11/2025

RESUMEN

El bienestar psicológico (en inglés Power Well-Being, PWB) en estudiantes universitarios es un constructo fundamental en la psicología contemporánea, cobrando relevancia por los desafíos académicos, sociales y emocionales que enfrentan, intensificados en algunos casos por el cambio a la modalidad educativa a distancia. El propósito de este estado del arte fue develar las contribuciones teóricas y empíricas más relevantes sobre el PWB en esta población. Para ello, llevé a cabo una revisión sistemática de la literatura, siguiendo las recomendaciones PRISMA, con una búsqueda bibliográfica en Google Académico, PubMed, Dialnet y SciELO, seleccionando 30 artículos (2019-2025) publicados en América, Europa y Asia. Los resultados me permitieron destacar que el PWB es multidimensional y está influenciado por factores protectores como habilidades sociales y regulación emocional, y de riesgo como la presión académica y el uso excesivo de redes sociales. La educación a distancia durante la pandemia tuvo efectos heterogéneos, afectando la socialización y la salud mental, pero impulsando intervenciones digitales y comunidades virtuales. Concluyo que el PWB es un constructo crítico para el desarrollo estudiantil, requiriendo estrategias integrales adaptadas a contextos educativos cambiantes. Mi revisión también evidenció una brecha en la investigación: la necesidad de más estudios cualitativos que aborden el PWB desde las propias experiencias de los estudiantes.

Palabras clave: bienestar psicológico, estudiantes universitarios, revisión sistemática, educación a distancia, salud mental.

ABSTRACT

Psychological well-being (PWB) in university students is a fundamental construct in contemporary psychology, gaining relevance due to the academic, social, and emotional challenges they face, intensified in some cases by the shift to distance learning. The purpose of this state-of-the-art study was to reveal the most relevant theoretical and empirical contributions to PWB in this population. To this end, I conducted a systematic literature review, following PRISMA recommendations, with a bibliographic search in Google Scholar, PubMed, Dialnet, and SciELO, selecting 30 articles (2019–2025), published in the Americas, Europe, and Asia. The results allowed me to highlight that PWB is multidimensional and is influenced by protective factors such as social skills and emotional regulation, and risk factors such as academic pressure and excessive social media use. Distance learning during the

pandemic had heterogeneous effects, affecting socialization and mental health, but also promoting digital interventions and virtual communities. I conclude that PWB is a critical construct for student development, requiring comprehensive strategies adapted to changing educational contexts. My review also highlighted a research gap: the need for more qualitative studies that address PWB from students' own experiences.

Keywords: psychological well-being, university students, systematic review, distance education, mental health.

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico (PWB, por sus siglas en inglés) se ha consolidado como un constructo fundamental en la psicología contemporánea, especialmente en el ámbito universitario, donde los estudiantes enfrentan desafíos académicos, sociales y emocionales que impactan su desarrollo integral. En los últimos años, el estudio del PWB en estudiantes universitarios ha cobrado relevancia debido a factores como la masificación de la educación superior, la presión académica, la incertidumbre laboral y, más recientemente, los efectos disruptivos de la pandemia de COVID-19, que aceleró la transición hacia la educación a distancia en muchos países (García et al, 2022), generando nuevos retos para la salud mental estudiantil, evidenciando la necesidad de comprender los factores protectores y de riesgo asociados en este contexto.

En este sentido, mi propósito en este estado del arte es develar el estado actual del PWB en estudiantes universitarios a través de las contribuciones teóricas y empíricas más relevantes. Para ello, realizo una revisión sistemática de la literatura, buscando

comprender la evolución conceptual del PWB, las principales teorías e instrumentos de medición, los factores asociados (tanto protectores como de riesgo) y el impacto de la educación a distancia. Con este trabajo, busco ofrecer una visión comprehensiva y actualizada de este constructo en el contexto universitario.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El PWB es un concepto que ha evolucionado desde raíces filosóficas hasta convertirse en un constructo central en la psicología contemporánea. Su estudio se remonta a la antigua Grecia. Aristóteles introdujo el concepto de eudaimonia (florecimiento humano), mientras que Epicuro defendió una visión hedónica basada en el placer y la ausencia de dolor. Estas ideas sentaron las bases para las dos grandes corrientes actuales: el bienestar eudaimónico, centrado en la autorrealización, y el hedónico, referido a la felicidad subjetiva (Ryan y Decy, 2018).

En el siglo XX la psicología humanista, liderada por figuras como Abraham Maslow y Carl Rogers (citados en Joseph, 2020), enfatizó la importancia de la autorrealización, el crecimiento personal y la

experiencia subjetiva como pilares del bienestar psicológico. Maslow, con su jerarquía de necesidades (1954), propuso que el bienestar óptimo se alcanza al satisfacer necesidades superiores, como la realización personal; mientras que Rogers destacó el papel de la congruencia entre el yo real y el yo ideal.

En los años 80, Ryff (1989) propuso un modelo multidimensional del bienestar psicológico con seis componentes: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. La Teoría de la Autodeterminación (1985), actualizada por Ryan y Deci (2018), continúa siendo un referente esencial al identificar tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) como predictores claves del funcionamiento óptimo y el bienestar personal. Por otro lado, la Teoría del Bienestar Subjetivo, desarrollada por Diener en 1984, se centra en la evaluación cognitiva y emocional que las personas hacen de sus vidas, considerando tanto el afecto positivo como la satisfacción con la vida (Diener et al., 2018)

Estos enfoques tradicionales han dado paso a perspectivas más holísticas. Desde una perspectiva amplia, Pincus (2024), define el bienestar como un constructo multidimensional que emana de la satisfacción de necesidades humanas fundamentales, proponiendo un modelo basado en 12 motivaciones organizadas

jerárquicamente en dominios como el personal, social y espiritual. Esta visión enfatiza que el bienestar no depende únicamente de factores externos, como recursos económicos, sino de procesos endógenos de evaluación subjetiva y cumplimiento de metas.

Park et al. (2023), amplían el marco conceptual al proponer el bienestar emocional (EWB) como síntesis de componentes experienciales (emociones positivas) y reflexivos (sentido de vida). Esta definición integra la dualidad entre el placer (hedonismo) y el significado (eudaimonía), abordada por Van de Weijer et al. (2018), quienes introducen el bienestar complejo (BC), un concepto que articula dos dimensiones clave: el bienestar subjetivo (BS), centrado en emociones positivas, satisfacción vital y ausencia de afecto negativo, y el bienestar psicológico, vinculado al crecimiento personal, autonomía y propósito vital. Esta idea es reforzada por Sollis et al. (2021), quienes en su revisión sistemática encuentran que el PWB es un componente clave en el 87% de los estudios sobre bienestar, abarcando tanto emociones positivas como la ausencia de estados negativos.

Ampliando esta visión, Cabrera (2023), conecta el PWB con el concepto de "floreCIMIENTO" (flourishing) de Seligman y su modelo PERMA (Emociones positivas, Compromiso, Relaciones, Significado y Logros), que también integra elementos

hedónicos y eudaimónicos. Añade una dimensión práctica al destacar la importancia de reducir las distorsiones cognitivas como vía para alcanzar este estado. Por su parte, Losada-Puente et al. (2022) describen el PWB no como un estado final, sino como un "proceso dinámico de mejora individual" (p. 11), enfatizando la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (competencia, relaciones, autonomía) como motor de este desarrollo. A partir de estas diversas aportaciones, puedo definir el bienestar psicológico como un constructo multidimensional y dinámico, firmemente arraigado en la tradición eudaimónica, que se refiere a un estado de satisfacción y equilibrio emocional que surge de la búsqueda de significado y crecimiento personal.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se enmarcó en el paradigma interpretativo, a través de una investigación de tipo documental de carácter descriptivo, apoyada en una amplia revisión de la literatura basada en las recomendaciones de la declaración PRISMA, una metodología que comprende la búsqueda exhaustiva de artículos, selección rigurosa, extracción de datos y síntesis (Chocobar y Barreda, 2025). Para la búsqueda bibliográfica empleé bases de datos académicas y repositorios como Google Académico, PubMed, Dialnet y SciELO, utilizando palabras clave en español ("bienestar psicológico", "estudiantes universitarios", "salud mental universitaria") y

sus equivalentes en inglés, combinadas con operadores booleanos (AND/OR). Después de una revisión inicial, seleccioné 30 artículos publicados entre 2019 y 2025, en diversos países de América, Europa y Asia, incluyendo revisiones sistemáticas, meta-análisis y estudios empíricos.

Definí criterios de inclusión y exclusión precisos para garantizar la calidad de los estudios. Los criterios de inclusión fueron: 1) enfoque en el bienestar psicológico (no solo en la ausencia de patologías); 2) población exclusiva de estudiantes universitarios; 3) metodología cuantitativa, cualitativa o mixta; y 4) publicaciones revisadas por pares. Excluí estudios sin rigor metodológico, muestras no universitarias o aquellos que mezclaban el bienestar con otros constructos sin diferenciación clara. Finalmente, el análisis e interpretación de los documentos consistió en un análisis temático, examinando los textos para revelar patrones, temas y significados subyacentes.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el contexto universitario, el estudio del PWB ha cobrado especial relevancia, transformándose en un eje fundamental para comprender el desarrollo integral de los jóvenes durante su formación académica. En este sentido, Nogueira (2024) concibe el bienestar psicológico en estudiantes universitarios como

un elemento crucial para su adaptación y funcionamiento óptimo frente a los desafíos inherentes a la vida académica, como el ingreso, la permanencia y el egreso, así como en las particularidades de la masificación y heterogeneidad estudiantil.

La teoría predominante en los textos revisados fue el Bienestar Psicológico de Ryff (1989), a partir de la cual diversas investigaciones se orientaron a la validación y evaluación de las propiedades psicométricas de instrumentos de medición del PWB en poblaciones específicas. Por ejemplo, Assar et al. (2024), validaron la versión española de la escala de PWB de Ryff (SPWB) en estudiantes universitarios chilenos, confirmando su validez y confiabilidad. De manera similar, García et al. (2024) validaron la SPWB en estudiantes argentinos, confirmando su estructura de seis dimensiones y demostrando su validez y confiabilidad, así como correlaciones significativas con variables como ansiedad, depresión y rasgos de personalidad. Sin embargo, Heredia-Mongrut y Romero (2021) evaluaron las propiedades psicométricas de la escala BIEPS-A, una adaptación de la SPWB para adultos, en estudiantes peruanos, encontrando deficiencias en el ajuste del modelo y valores bajos de consistencia interna. Por otro lado, Ross et al. (2019) emplearon la escala BIEPS-J, una adaptación de la SPWB para

adolescentes, para medir los niveles de bienestar en estudiantes mexicanos.

En cuanto a los factores que se relacionan con el PWB en estudiantes universitarios, diversas investigaciones se enfocaron en las variables asociadas, incluyendo desde habilidades sociales y regulación emocional hasta el impacto de la actividad física y el estilo de vida. En primer lugar, Arhuis-Inca y Ipanagué-Zapata (2023), examinaron la relación entre habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes peruanos, encontrando una relación positiva y significativa entre estas variables, pero con un nivel general de PWB bajo. De forma similar, Lescano y Flores (2023), estudiaron la relación entre PWB y habilidades sociales en estudiantes universitarios en Ecuador, mostrando una correlación moderada positiva entre ambas variables.

Asimismo, Caguana y Ponce (2023), estudiaron la relación entre regulación emocional y bienestar en estudiantes de Ecuador, obteniendo una correlación positiva significativa entre las variables, sugiriendo que la habilidad para reinterpretar situaciones influye favorablemente en todas las dimensiones del bienestar. De manera similar, Sánchez-Bolívar et al. (2023), determinaron que existe una fuerte conexión entre la inteligencia emocional y el PWB en estudiantes universitarios, ya que la inteligencia emocional

mitiga el estrés que perciben los estudiantes y, además, fomenta su integración social. Además, Espina-Romero et al. (2023), exploraron los factores psicológicos vinculados al estilo de vida en estudiantes venezolanos, como el sentido de coherencia, la resiliencia y la autoeficacia general, destacando el PWB como un concepto teórico fundamental vinculado a estos factores.

Por su parte, López et al. (2023), estudiaron el bienestar y salud mental en estudiantes españoles, revelando que estos enfrentan altos niveles de ansiedad, depresión y estrés, agravados por factores como la presión académica, la incertidumbre laboral y el uso excesivo de redes sociales. Del mismo modo, Murillo (2024) encontró que las variables psicológicas como la autorrealización y la autoestima predicen significativamente el bienestar subjetivo en universitarios colombianos, con un impacto mayor que las variables sociodemográficas. Finalmente, el estudio de Szepe y Meszaros (2024), reveló una correlación inversa entre el bienestar de los estudiantes y los años de estudio, así como una correlación positiva con el apoyo emocional, la actividad física y la calidad del sueño, y negativamente con la ansiedad antes de los exámenes. En esta misma línea, Villarrubia et al. (2023), demostraron que los universitarios argentinos con mayor actividad física presentaron niveles más altos de PWB y afecto positivo.

Además, algunas investigaciones se centraron en el PWB dentro de subgrupos específicos de estudiantes universitarios o con características distintivas. Por un lado, las variaciones en PWB y habilidades sociales según género fueron estudiadas por Lescano y Flores (2023), quienes identificaron mayores puntuaciones de estas variables en los hombres, mientras que Liu et al. (2019), investigaron los cambios del PWB en el tiempo en estudiantes universitarios chinos, encontraron que las mujeres reportaron niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés que los hombres.

Por otro lado, Bobadilla et al. (2023), abordaron el bienestar en estudiantes universitarias madres, concluyendo que la doble condición de ser madre y estudiante afecta negativamente el PWB, debido a las exigencias académicas y responsabilidades maternas. En relación con esto, Vergara (2023), analizó la salud mental en universitarios paraguayos, encontrando que un porcentaje significativo presentaba trastornos mentales como ansiedad, y que un alto porcentaje reportaba bajos niveles de PWB.

Con respecto al PWB de estudiantes universitarios en situaciones de emergencia, sin hacer referencia a la modalidad educativa, Ebrahim et al. (2022), examinaron el PWB de los estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia de COVID-19, revelando una prevalencia significativa de ansiedad y

depresión en esta población durante la pandemia. De manera similar, Marín et al. (2023), estudiaron la relación del PWB con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en estudiantes de una universidad chilena, en el contexto de la pandemia, mostrando que el PWB se encontraba en un nivel medio a alto, y se evidenció una correlación significativa entre las variables analizadas. En síntesis, estos estudios me permiten comprender la complejidad del PWB en el ámbito universitario, destacando tanto los factores protectores como los riesgos asociados a diferentes contextos, características individuales y condiciones socioeducativas.

Por otra parte, diversos estudios abordan específicamente el impacto de la educación a distancia (EaD) en el PWB de estudiantes universitarios, principalmente en el contexto de la pandemia por COVID-19. Por ejemplo, Liu y Lin (2024), analizaron el impacto de la EaD en la socialización y el PWB de estudiantes universitarios durante la emergencia sanitaria en China, demostrando cambios en los niveles de soledad, ansiedad social, interacción social y PWB general asociados a la modalidad educativa. En la misma línea, Wang (2023), investigó el impacto del aprendizaje a distancia en la salud mental de estudiantes universitarios, realizado bajo condiciones de cuarentena adaptativa en China, encontrando que la modalidad a distancia fue menos efectiva para la

salud mental de los estudiantes de primer año en comparación con los de cuarto año.

Asimismo, Holzer et al. (2021), examinaron las características asociadas al PWB en estudiantes universitarios de Austria y Finlandia en el contexto de la pandemia por COVID-19. Los resultados mostraron que la competencia fue el predictor más fuerte de emoción positiva y que la motivación intrínseca para el aprendizaje fue predicha por la competencia y la autonomía. De manera similar, Zefi et al. (2022), exploraron la relación entre el PWB y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Kosovo, específicamente en la modalidad de educación a distancia durante la pandemia, encontrando una correlación positiva significativa entre ambas variables, destacando que un mejor desempeño académico se asocia con mayor bienestar emocional. Además, Leal-Soto et al. (2023), analizaron el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental y el PWB de estudiantes universitarios chilenos, revelando que el cambio abrupto a la modalidad educativa a distancia afectó significativamente su bienestar, manifestado en el deterioro de dimensiones como autonomía y dominio del entorno; e incrementó factores de riesgo como depresión, ansiedad y estrés.

En este mismo contexto, Marín-Medina et al. (2023), estudiaron el PWB en estudiantes universitarios chilenos, encontrando que las dimensiones más afectadas fueron relaciones

positivas, por el aislamiento y la falta de interacción, y autonomía, debido a las dificultades de autorregulación en entornos virtuales. Finalmente, Rodríguez y Sánchez (2022), estudiaron el PWB en estudiantes de una universidad en Perú, encontrando que, si bien los estudiantes presentaron un estado general favorable de PWB, también la educación remota generó sobrecarga académica y limitaciones en la interacción social, lo que afectó su desarrollo emocional y académico. En general, a partir de estos estudios, considero la educación a distancia durante la pandemia tuvo efectos complejos y variados en el bienestar psicológico (PWB) de los estudiantes. Si bien noté que hubo desafíos significativos, como la dificultad para socializar, la necesidad de mayor autorregulación y problemas de salud mental, también encontré factores protectores. En particular, la capacidad de los estudiantes para mantener un buen rendimiento académico y su conexión con comunidades virtuales ayudó a mitigar los impactos negativos de la situación.

En otro orden de ideas, diversos estudios abordaron intervenciones para mejorar el PWB en estudiantes universitarios, especialmente en contextos de educación a distancia o durante la pandemia de COVID-19. Por un lado, Ferrari et al. (2022) evaluó la eficacia de intervenciones digitales para mejorar el PWB en estudiantes universitarios, destacando su potencial para superar barreras de acceso a tratamientos

tradicionales. En la misma línea, Lattie et al. (2019) analizó el uso de herramientas digitales (como terapias en línea y apps) para abordar depresión, ansiedad y promover el bienestar psicológico en esta población. Asimismo, Seijo et al. (2023) exploró el papel de las comunidades virtuales como estrategia para mitigar los efectos negativos de la educación a distancia. Mientras que Ocampo (2024) enfatiza la importancia de estrategias de intervención que fomenten conexiones sociales y resiliencia para mitigar estos efectos negativos de la soledad. En conjunto, estos estudios evidencian que las intervenciones más efectivas combinan herramientas digitales, estrategias de integración social y políticas institucionales adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes, particularmente en entornos educativos no presenciales.

REFLEXIONES FINALES

La revisión de la literatura me permitió construir una visión comprehensiva y actualizada del campo, revelando que el bienestar psicológico es un constructo multidimensional crucial para el desarrollo integral y el éxito académico de los estudiantes. Pude evidenciar la importancia de variables como el apoyo social, la autoeficacia, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en la promoción de este bienestar, así como el impacto de factores estresores académicos y personales. Particularmente, considero que el

contexto de la educación a distancia, ha puesto de manifiesto la vulnerabilidad del bienestar psicológico estudiantil, revelando desafíos en la socialización, la autorregulación y la salud mental.

Sin embargo, a pesar de los avances, persisten brechas significativas en la investigación, como el predominio de enfoques cuantitativos que omiten las experiencias subjetivas de los estudiantes; destacando la necesidad de profundizar en el estudio del bienestar psicológico a partir de las experiencias vividas por los propios estudiantes universitarios. Considero que estudiar el bienestar psicológico desde una perspectiva cualitativa y el método fenomenológico es crucial porque permitirá ir más allá de las métricas cuantitativas para comprender la experiencia vivida y el significado profundo que los estudiantes le dan a su propio bienestar. En lugar de limitarse a encuestas y escalas estandarizadas, el enfoque fenomenológico explora de manera detallada las narrativas, emociones y percepciones individuales, permitiendo develar y comprender los desafíos específicos que enfrentan, las estrategias de afrontamiento y los significados que atribuyen a su propio bienestar en el contexto académico y personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arhuis-Inca, W., y Ipanagué-Zapata, M. (2023).

La relación entre las habilidades sociales,

bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantado universitario de Chimbote, Perú. *Revista Electrónica Educare*, 27(2), 1-14. <https://doi.org/10.15359/ree.27-2.15848>

Assar, R., Barros, P., y Jimenez, J. (2024). Análisis psicométrico de la versión española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios chilenos. *Revista CES Psicología*, 17(1), 147–159. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7061>

Barragán, A. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2), e680. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>

Bobadilla, S., Carreño, L., y Cardoso, D. (2023). Bienestar psicológico considerando la doble condición de ser madre y estudiante universitaria, 2022. *Quaderns d'Animació i Educació Social*, (38), 1-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9030637>

Cabrera, C. (2023). El Bienestar Psicológico: un Tema de Estudio con Varias Aristas. *Tiempos Nuevos*. 28(30). 131 – 139. <https://doi.org/10.15658/rev.inst.tiempnuevos23.12283013>

Caguana, L. y Ponce, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en

- estudiantes universitarios. *LATAM. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1).
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Chocobar, E., y Barreda, R. (2025). Estructuras metodológicas PICO y PRISMA 2020 en la elaboración de artículos de revisión sistemática: Lo que todo investigador debe conocer y dominar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 8525-8544.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). *Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being*. Collabra: Psychology, 4(1), 15. DOI: 10.1525/collabra.115
- Ebrahim, A. H., Dhahi, A., Husain, M. A., & Jahrami, H. (2022). The Psychological Well-Being of University Students amidst COVID-19 Pandemic: Scoping review, systematic review and meta-analysis. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 22(2), 179-197.
<https://doi.org/10.18295/SQUMJ.6.2021.081>
- Espina-Romero, L., Guerrero-Alcedo, J., y Marreros, J. (2023). Psychological factors associated with lifestyle in Venezuelan university students. *Revista De Ciencias Sociales*, 29(3), 41-53.
<https://doi.org/10.31876/rcs.v29i3.40694>
- Ferrari, M., Allan, S., Arnold, C., Eleftheriadis, D., Alvarez-Jimenez, M., Gumley, A., & Gleeson, J. F. (2022). Digital Interventions for Psychological Well-being in University Students: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e39686.
<https://doi.org/10.2196/39686>
- García, M., Del Valle, M., López, H., y Urquijo, S. (2024). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en Argentina. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), e-3739. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3739>
- García, R., Morales, A., Amador, J. & Hidalgo, C. (2022). Educación a distancia en tiempos de la covid-19, condiciones de infraestructura académica. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25), e018. Epub 13 de diciembre de 2022. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1262>
- Heredia-Mongrut, J. E., & Romero Alatrasta, C. (2021). Evidencias psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Tacna, Perú. *Revista de Psicología (Arequipa, Universidad Católica San Pablo)*, 11(2), 145–155.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8541747>

- Holzer, J., Lüftenegger, M., Korlat, S., Pelikan, E., Salmela-Aro, K., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Higher Education in Times of COVID-19: University Students' Basic Need Satisfaction, Self-Regulated Learning, and Well-Being. *AERA Open*, 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/23328584211003164>
- Joseph, S. (2020). *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life* (2nd ed.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118996874>
- Lattie, E., Adkins, E., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. & Graham, A. (2019). Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
- Leal-Soto, F., Morales-Gómez, M. C., Sepúlveda-Páez, G., y Karmelic-Pavlov, V. (2023). Salud mental y bienestar psicológico: variaciones durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes de una facultad universitaria chilena. *Terapia Psicológica*, 41(3), 275–299. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082023000300275>
- Lescano, D., y Flores, V. (2023). Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 450–463. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.263>
- Liu, Q., & Lin, D. (2024). The impact of distance education on the socialization of college students in the Covid-19 era: problems in communication and impact on mental health. *BMC Medical Education*, 24, 575. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05551-7>
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2864. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152864>
- López, V. y Yuste, R. (coord.) (2023). *Bienestar psicológico y salud mental del estudiantado de la UEx*. Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones. https://publicauex.unex.es/libro/bienestar-psicologico-y-salud-mental-del-estudiantado-de-la-uex_147471/
- Losada-Puente, L., Mendiri, P., y Rebollo-Quintela, N. (2022). Del bienestar general al bienestar escolar: una revisión sistemática. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 28(1), Artículo

3. <https://doi.org/10.30827/relieve.v28i1.23956>
- Marín, C., Jorquera, Y. y La Banca, H. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, 17(2), 25-36. <https://doi.org/10.7714/cnps/17.2.203>
- Marín-Medina, C., Jorquera-Silva, Y., y Rojas-Alarcón, P. (2023). Estudio descriptivo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia por COVID-19. *I+D Revista de Investigaciones*, 18(1), 71–81. <http://dx.doi.org/10.33304/revinv.v18n1-2023.2798>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Murillo Muñoz, J. (2024). El bienestar subjetivo de estudiantes universitarios explicado por variables psicológicas y sociodemográficas. *Psykhē*, 33(1), 1-18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22587>
- Nogueira, C. 2024. Educación Emocional y Bienestar Psicológico en la Universidad. *Revista ConCiencia EPG*, 9(1), 1–20. <https://doi.org/10.32654/ConCiencia.9-1.1>
- Ocampo, K. (2024). El bienestar psicológico y su relación con la soledad en estudiantes universitarios. En M. del Mar Simón Márquez, J. J. Gázquez Linares, A. Martos Martínez, A. B. Barragán Martín, & M. del C. Pérez Fuentes (Comps.), *Avances y perspectivas en la investigación de la salud en las etapas de vida* (pp. 241-248). Editorial Dykinson.
- Park, C., Kubzansky, L., Chafouleas, S., Davidson, R., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M., Hammer, J., & Wang, K. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>
- Pincus, J. (2024). Well-being as need fulfillment: Implications for theory, methods, and practice. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 58, 1541–1579. <https://doi.org/10.1007/s12124-023-09758-z>
- Rodríguez, E. y Sánchez, M. (2022) Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3),

- e1705. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1705>
- Ross, G., Salgado, K., Fernández, M. y López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 8(51), 58–63. <https://revistaeducacionyciencia.uady.mx/educacionyciencia/article/view/492>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press. DOI: 10.1521/978.14625/28806
- Ryff, C. (1989). On the nature of psychological well-being. In C. D. Ryff & R. J. Wohlwill (Eds.), *Perspectives on positive psychology* (pp. 141-158). Lawrence Erlbaum Associates.
- Sánchez et al. (2023). Inteligencia emocional en el perfil formativo y psicosocial de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Educatio Siglo XXI*, 41(2), 147-164. <https://doi.org/10.6018/educatio.515181>
- Seijo, D., Vázquez, M., Novo, M., y Fariña, F. (2023). Estudio de los efectos del sentido de pertenencia a comunidades virtuales en el bienestar psicológico y el ajuste al contexto académico. *Educación XXI*, 26(1), 231-249. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31818>
- Sollis, K., Yap, M., Campbell, P., & Biddle, N. (2021). *Conceptualisations of wellbeing and quality of life: A systematic review of participatory studies*. ANU Centre for Social Research & Methods. <https://doi.org/10.31235/osf.io/rfegt>
- Szepe, O., & Meszaros, A. (2024). Assessing well-being of university students and evaluation of its determinants. *BMC Public Health*, 24, 2862. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20287-1>
- Van de Weijer, M., Baselmans, B., Van der Deijl, W., & Bartels, M. (2018). *A growing sense of well-being: a literature review on the complex framework well-being*. DOI: 10.31234/osf.io/3rmx9.
- Vergara, M. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Rev. cient. cienc. salud.*, 5, e5113. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>
- Villarrubia, M., Natera, M., y Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97–115. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733>
- Wang, Y. (2023). The research on the impact of distance learning on students' mental health. *Education and Information Technologies*.

<https://doi.org/10.1007/s10639-023-11693->

w

Zefi, V., Beka, D., Celcima, D., & Uka, V.
(2022). Academic performance and
psychological well-being of students in
distance learning during the COVID-19
pandemic in Kosovo. *IFAC PapersOnLine*,
55(39), 388–392.
DOI: 10.1016/j.ifacol.2022.12.061