



ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología**

Línea de investigación:

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN, DESARROLLO INTEGRAL
EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Autora:

Cindy Elizabeth Riascos Vera

Director:

Mg. Esteban Mateo Moreno Montero

Ambato – Ecuador

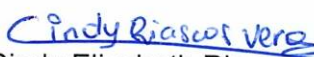
Julio 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **CINDY ELIZABETH RIASCOS VERA**, con cédula de ciudadanía **1803403623**, autora del trabajo de graduación titulado: "REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", previa a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, Julio 2026


Cindy Elizabeth Riascos Vera
CC. 1803403623

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Cindy Elizabeth Riascos Vera

Esteban Mateo Moreno Montero, Lic. Mg.

CC.1804523825

CALIFICADOR

f. 

Catherine Nataly Shugulí Zambrano, Psc. Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

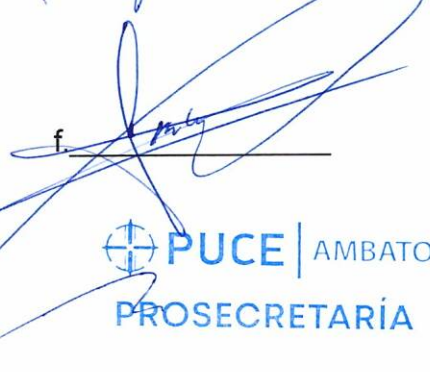
Freddy Patricio Mayoga Valle, Dr. Esp.

DIRECTOR ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

f. 

Ambato – Ecuador

Julio 2026

 **PUCE** | AMBATO
PROSECRETARÍA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación, en primer lugar, a Dios, por brindarme fortaleza, sabiduría y perseverancia para superar cada desafío presentado a lo largo de este proceso académico.

A mi madre, por ser el motor de mi vida y la persona que siempre ha creído en mí, incluso en los momentos en los que yo misma dudaba. Gracias a su amor incondicional, a sus consejos oportunos y por enseñarme con su ejemplo, el valor del esfuerzo, la perseverancia y la honestidad.

A mis docentes y tutor, por compartir sus conocimientos, orientación y experiencia, lo que contribuyó significativamente a mi crecimiento académico y al desarrollo de esta investigación.

Finalmente, dedico este trabajo a todas las personas que, de una u otra manera me acompañaron durante este camino, brindándome palabras de aliento, apoyo y motivación para alcanzar este importante objetivo.

Con profundo amor, respeto y gratitud.

Cindy.

AGRADECIMIENTO

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, por haber sido mi segundo hogar durante estos años de formación, un espacio donde no solo adquirí conocimientos, sino donde aprendí a mirar el mundo con mayor sensibilidad y compromiso social.

Un agradecimiento profundo y especial a mi tutor de tesis, el Mg. Esteban Moreno. Gracias por su rigurosidad académica y su guía constante. Su confianza en este proyecto y su capacidad para orientar mis ideas fueron de mucho apoyo para la culminación de este proyecto.

A los docentes de la Carrera de Psicología General. Gracias por compartir su sabiduría y conocimiento con tanta generosidad, por desafiar mis límites intelectuales y por enseñarme que la psicología es, ante todo, un acto de empatía y respeto por la condición humana. Cada clase, debate y consejo contribuyeron a forjar la profesional y la persona que soy hoy.

A mi madre, por ser mi pilar fundamental en este camino. Gracias a su apoyo incondicional en cada etapa de mi carrera y mi vida, gracias a su confianza que siempre me impulsa a alcanzar mis propósitos, gracias por estar junto a mí en los momentos más difíciles y duros de mi vida. Gracias a su amor y fortaleza que han sido el motor que me impulsó a seguir adelante, y a llegar hasta aquí; este título es, en gran parte el resultado de su entrega y sacrificio.

RESUMEN

El bienestar psicológico es un componente fundamental para el desarrollo general de los estudiantes universitarios, debido a su influencia en la adaptación académica, la salud mental y la calidad de vida. En los últimos años, el interés científico en este tema ha aumentado, destacando la necesidad de revisar de manera sistemática la evidencia disponible sobre los factores que fomentan o dificultan el desarrollo del bienestar psicológico dentro de los contextos universitarios. El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar la evidencia científica disponible sobre el bienestar psicológico y las variables asociadas en estudiantes universitarios. Siguiendo las guías de PRISMA, se realizó una revisión sistemática de la literatura disponible en la base de datos Scopus, utilizando criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Tras el proceso de identificación, tamizado y elegibilidad, se seleccionaron 20 estudios para su análisis.

Los resultados mostraron que el BP está principalmente asociado con variables personales y contextuales como el apoyo social, la resiliencia, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento, la inteligencia emocional, la gratitud, la esperanza, la autocompasión y la satisfacción académica y familiar. De igual manera, los estudios revisados indicaron que los niveles altos de BP fomentan la adaptación universitaria y el desarrollo personal de los estudiantes. Los resultados concluyen que el BP es un constructo multidimensional influenciado por diversos factores individuales, sociales y académicos. Estos hallazgos revelan la importancia de promover estrategias institucionales que fortalezcan los recursos psicológicos y las redes de apoyo que contribuyen al bienestar general de la comunidad universitaria.

Palabras clave: bienestar psicológico, estudiantes universitarios, salud mental, factores asociados, revisión sistemática, inteligencia emocional.

ABSTRACT

Psychological well-being (PWB) is a fundamental component for the overall development of university students, due to its influence on academic adaptation, mental health, and quality of life. In recent years, scientific interest in this construct has increased, highlighting the need to systematically review the available evidence on the factors that promote or hinder the development of psychological well-being within university contexts. The aim of this systematic review was to analyze the available scientific evidence on psychological well-being and the associated variables in university students. Following PRISMA guidelines, a systematic review of the available literature was conducted in the Scopus database using previously inclusion and exclusion criteria. After the process of identification, screening, and eligibility, 20 studies were selected for analysis.

The results showed that PWB is mainly associated with personal and contextual variables such as social support, resilience, self-efficacy, coping strategies, emotional intelligence, gratitude, hope, self-compassion, and academic and family satisfaction. Likewise, the reviewed studies indicated that high levels of PWB promote university adaptation and personal development of students. The results conclude that PWB is a multidimensional construct influenced by various individual, social, and academic factors. These findings reveal the importance of promoting institutional strategies aimed at strengthening psychological resources and support networks that contribute to the overall well-being of the university population.

Keywords: *psychological well-being, university students, mental health, associated factors, systematic review, emotional intelligence.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	7
1.1. Bienestar psicológico	7
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	30
2.1. Diseño de la investigación.....	30
2.2. Fase de identificación.....	30
2.3. Fase de cribado.....	32
2.4. Fase de elegibilidad	36
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
3.1. Identificación de estudios	39
3.2. Principales características de los estudios incluidos.....	40
3.3. Discusión de los resultados	48
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	52
BIBLIOGRAFÍA	53

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el BP en estudiantes universitarios se ha consolidado como una temática de creciente relevancia dentro de la psicología educativa y de la salud, debido al incremento sostenido de problemáticas emocionales, cognitivas y sociales que afectan a esta población. Este suceso no se debe manejarlo aisladamente, se lo debe hacer como un resultado de la complejidad en la interacción entre componentes personales, académicos, sociales y estructurales que incurren directamente en la calidad de vida y el rendimiento académico de los alumnos. En este contexto, el BP se presenta como un elemento fundamental para la transición a la vida universitaria y el crecimiento personal, bajo la idea habitual ajustada solamente a la desaparición de enfermedades. (Ryff,1989).

Desde el punto de vista de la psicología positiva, el BP ha sido determinado como un concepto multifacético que incluye tanto el desempeño perfecto de la persona como al crecimiento personal. En este sentido Ryff (1989) propone un modelo eudaimónico el que propone dimensiones como la autoaceptación, la autonomía, el proyecto de vida y la mejora continua de uno mismo, las cuales admiten analizar el BP desde una visión más profunda y orientada al crecimiento humano. Asimismo, otras perspectivas han ampliado este entendimiento al incluir elementos de contexto educativo, con el propósito de demostrar que el BP no se debe únicamente por factores individuales, sino también de las circunstancias del medio en el que se desempeña el alumno. (Ferrer, 2020).

Mundialmente, varias investigaciones han alcanzado cifras alarmantes en referencia a la salud mental de estudiantes universitarios. El Proyecto *World Mental Health International College Student* (WMH-ICS) indica que entre el 20% y el 31% de los estudiantes muestran algún trastorno mental diagnosticable, como la ansiedad y la depresión (Auerbach et al.; 2018, citado en Ferrer et al., 2022). En Latinoamérica, esta dificultad se manifiesta de manera reveladora, debido a que nuevos estudios demuestran que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan cambios en su salud mental, asociados especialmente al estrés que les

causa el ritmo de vida estudiantil, el exceso de responsabilidades y los componentes emocionales.

La población universitaria es un sector de gran relevancia para el análisis científico, debido a que pasa por una fase de transformación profunda llena de incertidumbre, el reconocimiento de identidad y un proceso de selección de juicio que pueden crear tanto oportunidades de ser mejores como peligros para el bienestar emocional (Arnett, 2000). En esta etapa, los estudiantes afrontan requerimientos académicos, el reconocimiento a nuevos entornos, la autonomía para regir su propia vida y la visión de un crecimiento laboral, lo que influye elocuentemente en su salud mental. En este sentido, las universidades han logrado un rol importantísimo en el avance del bienestar estudiantil, por su función habitual de formar académicamente y por transformarse en medios para fomentar un desarrollo integral en los estudiantes universitarios (Daza et al., 2020).

Desde una perspectiva teórica, el BP se ha sido analizado desde diversos enfoques, lo que ha beneficiado su comprensión, no obstante, también ha provocado una fragmentación de los conceptos. El modelo de Ryff (1989), diverge del modelo hedónico, que prioriza la plenitud vital y la estabilidad de las emociones, se basa en el desarrollo de la auto realización. En este sentido, la literatura científica identifica el requerimiento de combinar los dos enfoques para lograr una comprensión más completa del BP (Losada- Puente et al., 2022). Sin embargo, la pluralidad de enfoques teóricos y metodológicos ha impedido establecer un marco conceptual unificado, esto resalta la necesidad de realizar análisis críticos que permitan integrar y estructurar la evidencia existente.

Asimismo, se ha demostrado que el BP mantiene una asociación significativa con factores psicosociales tales como la capacidad de resiliencia, el optimismo, el soporte social y el control emocional, los cuales intervienen como factores defensores ante las dificultades del ambiente universitario (Vizhñay-Tuza & Mogrovejo- Gualpa, 2024; Ferrer et al.; 2022). El optimismo ha sido reconocido como una variable clave, que ayuda a la percepción de la realidad y en la manera en que los estudiantes afrontan condiciones hostiles. Estudios han confirmado que

niveles altos de optimismo se relacionan con menor sintomatología ansiosa y depresiva, esta evidencia subraya la relevancia de integrar factores positivos en la evaluación del bienestar, dado que promueven un mayor rendimiento académico y una mayor satisfacción vital.

A pesar del progresivo interés que ha estimulado el estudio del BP en estudiantes universitarios, la escasez de evidencia concluyente limita el desarrollo de un análisis exhaustivo de la situación. Las investigaciones realizadas hasta el momento han examinado el BP desde múltiples perspectivas teóricas, en las que se utilizan varios equipos de registro para analizar distintos factores interdependientes, lo cual ha proporcionado resultados heterogéneos. Además, gran parte de las búsquedas científicas se han concentrado en contextos específicos o poblaciones específicas, lo que restringe la comprensión holística de los determinantes del bienestar emocional en el contexto de la educación superior.

En este sentido, se reconoce la importancia de sistematizar y analizar de manera crítica la evidencia científica existente, con el objetivo de identificar las tendencias investigativas relevantes, los factores con mayor incidencia en el BP y las áreas que todavía demandan mayor investigación. La falta de información actualizada sobre salud mental y bienestar psicológico impide diseñar estrategias eficaces en las universidades. Por esta razón, resulta necesario realizar una revisión sistemática para sintetizar la evidencia existente y brindar un panorama claro sobre el estado de la investigación en este campo.

En la realidad ecuatoriana, este problema cobra especial trascendencia, debido a que, a pesar de las mejoras en las políticas educativas y en los planes de asistencia estudiantil, persisten importantes desafíos y limitaciones estructurales que afectan la atención integral de la salud mental. Estudios realizados en la población universitaria del país demuestran que elementos como la presión académica, las expectativas sociales y no recibir respaldo emocional afecta profundamente el equilibrio y la salud mental (Vizhñay-Tuza & Mogrovejo-Gualpa, 2024). Estas situaciones generan resultados como desempeño académico poco satisfactorio, la evidencia demuestra que este fenómeno propicia problemas de interacción y eleva

la probabilidad de padecer afecciones mentales, lo que justifica la necesidad de un análisis más exhaustivo.

A pesar del incremento del número de estudios desarrollados en los últimos tiempos, existe una amplia heterogeneidad en la evidencia científica sobre el BP en jóvenes universitarios, cuyos hallazgos varían significativamente dependiendo de la metodología empleada, el contexto y la muestra poblacional. Esta variedad impide la integración de los descubrimientos y limita la posibilidad de entender de forma general cuáles son los pilares fundamentales de una mente sana y qué hábitos o circunstancias fortalecen o desgastan el BP de la población universitaria. En consecuencia, resulta indispensable ejecutar estudios de síntesis que accedan organizar, contrastar y examinar de una manera crítica la información accesible para orientar posteriores investigaciones e intervenciones en el entorno universitario.

Pregunta de investigación:

¿Cuál es el estado actual de conocimiento sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios y las variables asociadas?

Objetivo general de la investigación

Analizar la evidencia científica disponible sobre el bienestar psicológico y las variables asociadas en estudiantes universitarios mediante una revisión sistemática de la literatura.

Objetivos específicos:

1. Fundamentar teóricamente el bienestar psicológico y las variables asociadas en estudiantes universitarios.
2. Recopilar estudios científicos recientes que abordan el bienestar psicológico y las variables asociadas en estudiantes universitarios

3. Sistematizar los principales hallazgos relacionados al bienestar psicológico y las variables asociadas en estudiantes universitarios

La presente investigación se desarrolló mediante una revisión sistemática de la literatura científica, orientada a identificar, analizar y sintetizar la evidencia disponible sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios y las variables asociadas a este constructo. Para garantizar la rigurosidad metodológica del proceso, se siguieron los lineamientos establecidos por la declaración PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyses*), ampliamente utilizada en estudios de revisión dentro del campo de las ciencias de la salud y la psicología.

La búsqueda de información se realizó en bases de datos científicas de reconocido prestigio internacional, se seleccionó estudios publicados en los últimos años relacionados con el bienestar psicológico en población universitaria. Posteriormente, los artículos identificados fueron sometidos a un proceso de cribado, elegibilidad y selección, se consideró criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Finalmente, se efectuó la extracción y síntesis de la información relevante con el propósito de identificar las principales tendencias investigativas, los factores asociados al BP y los vacíos existentes en la literatura científica sobre esta temática.

Justificación de la investigación

El BP es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes universitarios, dado que impacta directamente en su rendimiento académico, sus relaciones con los demás y su capacidad para adaptarse a las exigencias del entorno educativo. En la actualidad, la juventud se confronta a una variedad de retos emocionales y sociales que afectan su salud mental, en el ámbito universitario. Paradójicamente, frente a la relevancia de este tema, gran parte de las instituciones de educación superior carecen de un análisis sistemático actualizado que integre una literatura científica relevante.

Por esta razón, esta investigación es muy importante, dado que lleva a cabo una revisión sistemática sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. De esta forma se puede evaluar los elementos que impactan positiva o negativamente en el tema, identificando también las áreas más investigadas y los medios utilizados en estudios recientes. Este análisis brindará una base compacta para trazar estrategias institucionales que refuercen la salud mental en el ambiente educativo.

Finalmente, en relación con los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo “Ecuador no se detiene 2025-2029” (SENPLADES,2025), esta investigación se sitúa en el Eje 1: Social, específicamente en el objetivo 1: Mejorar el bienestar social y la calidad de vida de la población, asegurar el disfrute efectivo de los derechos y la reducción de las desigualdades. Este estudio busca fortalecer políticas que protejan la bienestar psicológico y emocional en la población universitaria, en relación con la política 1.4: Fortalecer la prevención y control de enfermedades, tanto transmisibles como no transmisibles, al incluir la vigilancia sanitaria y la implementación de sistemas de calidad en los servicios de salud. Además, se vincula con la estrategia d): Garantizar el acceso universal, equitativo y continuo a servicios de la salud mental integrales, comunitarios y culturalmente relevantes, para promover el bienestar psicológico, psicosocial de la población universitaria y la prevención de trastornos mentales, todo desde un enfoque de derechos humanos, género e interculturalidad.

También se articula con el objetivo 6: Garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad, con la política 2.5: Fomentar la práctica de la actividad física y el deporte, que impulsa el bienestar social y mental. Por último, el proyecto se relaciona con el objetivo 3 de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (PNUD,2015): Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, para construir el conocimiento científico sobre los factores que afectan el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios en el Ecuador.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

MARCO TEÓRICO

1.1. Bienestar psicológico

El Bienestar Psicológico (BP) ha sido conceptualizado como un constructo multidimensional que trasciende la ausencia de enfermedad, en el que se integran dimensiones cognitivas, emocionales y sociales que permiten al individuo desarrollar su potencial humano (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995). Desde esta perspectiva, se reconoce que el bienestar implica una valoración integral de la vida, en la que se consideran tanto las experiencias subjetivas como el funcionamiento positivo del individuo (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995). Asimismo, varias investigaciones resaltan que esta teoría está relacionada con la autosuperación y el progreso personal, transformándose en un elemento favorecedor dentro del ámbito educativo y social (Cobo-Rendón et al.; 2020; Serey y Vásquez, 2026).

En el entorno de la psicología positiva, el BP ha sido estimado como un indicador del funcionamiento inmejorable del ser humano. Este enfoque destaca el progreso de fortalezas particulares y recursos intrínsecos (Ryff, 1989). En este sentido, se ha demostrado que el bienestar no solo resulta de factores propios, sino también de condiciones del contexto que actúan en la captación de la calidad de vida (Ferrer, 2020; Díaz- Esterri et al., 2022). Del mismo modo, estudios actuales indican que el BP se encuentra muy vinculado con la capacidad de adaptación y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables, elementos indispensables para el completo desarrollo del ser humano.

Por otra parte, el BP también ha sido reconocido como una apreciación subjetiva que las personas realizan sobre su vida, en función de la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas. Este enfoque permite discernir sobre el bienestar como un equilibrio dinámico que se levanta a partir de la interacción entre factores internos y externos (Casiano et al.; 2024; Vergara, 2023).

En este marco, se admite que el BP no es un estado estático, sino un proceso continuo que se desenvuelve en la vida. (Diener,1984).

Es preciso señalar que el BP se ha posicionado como uno de los factores importantes en el ámbito educativo, por su influencia en el avance académico, la apropiación en el ámbito universitario y la salud integral de los estudiantes. Algunas investigaciones exponen que los niveles favorables de bienestar ayudan el desempeño académico y a la estabilidad en el sistema educativo, mientras que los niveles inferiores se relacionan con problemas emocionales y deserción escolar (Daza et al., 2020; Vizhñay-Tuza y Mogrovejo-Gualpa,2024). Por lo tanto, este estudio resulta fundamental para la creación de prácticas que ayuden al crecimiento integral de los estudiantes universitarios.

Modelos teóricos del bienestar psicológico (Martin Seligman)

Desde el criterio de la psicología cognitiva y educacional, el estudio de la formación educativa y de la conducta humana ha sido presentado teóricamente e integran procesos cognitivos, emocionales y contextuales. De esta manera, la perspectiva cognitiva permite entender el aprendizaje como un proceso creativo, dinámico, activo y formado por varios elementos que afectan la producción académica, el mismo que afianza una visión integral del proceso educativo (Pekrun et al.;2010).

En esta línea, el modelo de Seligman es uno de los más relevantes, el cual, desde la psicología positiva, fue planteado a través del modelo PERMA como una estructura aclarativa del bienestar humano. Cinco dimensiones fundamentales forman este modelo: compromiso, relaciones interpersonales, emociones positivas, sentido de vida y éxito, estas interactúan para propiciar el desarrollo global del ser. En la educación, este enfoque permite entender que el buen vivir de los estudiantes no obedece exclusivamente de su desempeño en los estudios, sino también de su talento para sentir gozo, entablar vínculos positivos y comprender el sentido de sus actividades cotidianas (Seligman, 2011). De igual manera, el modelo PERMA contribuye con una visión completa para facilitar la aplicación de estrategias de aprendizaje direccionadas a fortalecer las habilidades socioemocionales y a la

mejora de los sitios del proceso de enseñanza y aprendizaje con el fin de tener resultados positivos, lo cual es indispensable para la formación total de los estudiantes (González,2019).

De manera general, los modelos teóricos contemporáneos concuerdan en que el aprendizaje y el bienestar psicológico deben analizarse desde una perspectiva integral que considere la interacción entre factores cognitivos, emocionales y sociales. En este sentido, tanto la psicología cognitiva como la psicología positiva facilitan elementos importantes para discernir el desarrollo humano en contextos educativos, en donde sobresale el valor de desarrollar destrezas como la autorregulación, la motivación y la inteligencia emocional (De Souza, Martins y Figueroa Ángel 2023).

Además, estos enfoques permiten plantear estrategias pedagógicas que no solo ayuden al rendimiento académico, sino también al buen vivir de los estudiantes (Sánchez-Rosas,2019). En consecuencia, la unión de estos modelos favorece a una educación más significativa, inclusiva, y centrada en el desarrollo integral del individuo, para dar una respuesta a las demandas actuales de la educación superior (Seligman, 2011).

Por otra parte, el compromiso o “*engagement*” se refiere al grado de comprometimiento que una persona presenta en sus actividades, especialmente en las más significativas (Casiano et al., 2024). Este período, también conocido como flujo, admite que el individuo incremente destrezas, fortifique su autoestima y acreciente su satisfacción personal (Casiano et al.,2024)., el compromiso académico se vincula estrechamente con el bienestar psicológico, en el ámbito universitario en vista que los estudiantes que se sienten comprometidos en el proceso de aprendizaje tiendan a manifestar mejores niveles de adaptación (Ferrer et al., 2022).

El modelo PERMA resalta la importancia de las relaciones interpersonales como un elemento primordial del bienestar, debido a que las conexiones sociales positivas

facilitan el progreso emocional, el soporte social y la construcción de las relaciones que favorecen la salud mental (Seligman, 2011).

En este sentido, las interacciones sociales de importancia ayudan a que las personas enfrenten con eficacia los requerimientos del entorno, y que refuercen su sentido de pertenencia, particularmente en situaciones académicas (De Souza-Martins y Figueroa-Ángel, 2023). En el contexto universitario, varias investigaciones han demostrado que el apoyo social funciona como un elemento de protección contra el estrés emocional y académico, lo que favorece procesos de adaptación y fomenta una mejor estabilidad psicológica en los estudiantes, lo que a su vez impacta positivamente en su bienestar integral (Vizhñay-Tuza & Mogrovejo – Gualpa, 2024).

Otro componente importante es el propósito en la vida, el cual representa a la percepción de que la existencia tiene un sentido y una dirección clara (Seligman, 2011). Este elemento permite que las personas orienten sus acciones hacia metas trascendentes, lo que fortalece su identidad y su bienestar general. En el contexto educativo, el sentido de propósito se relaciona con la motivación académica y la persistencia en los estudios, elementos clave para el éxito universitario (Serey & Vásquez, 2026; Díaz- Esterri et al., 2022).

Antes de abordar los componentes específicos de BP es importante contextualizar los principales modelos teóricos que han permitido comprender este constructo desde una visión amplia e integral entre ellos se destacan el modelo eudaimónico de Carol D. Ryff y el modelo de florecimiento desarrollado por Martin Seligman, ambos referentes fundamentales en la literatura contemporánea.

El modelo eudaimónico de Carol D. Ryff surge como una propuesta a los conceptos hedónicas que se centran en el placer o la satisfacción momentánea, desde la perspectiva el bienestar no consiste solo en sentirse bien sino también en desarrollar las capacidades personales y vivir de manera congruente con valores y metas significativas (Ryff,1989).

El modelo de florecimiento de Martin Seligman se enmarca dentro de la psicología positiva y propone que el bienestar humano se construye a partir del desarrollo de fortalezas personales y experiencias vitales satisfactorias su formulación más conocida es el modelo PERMA.

Ambos modelos coinciden en considerar que el bienestar psicológico es un proceso multidimensional que integra aspectos emocionales cognitivos sociales y motivacionales. Finalmente, el logro hace referencia a la capacidad de alcanzar metas personales y académicos, lo que genera una sensación de competencia y eficacia. Este componente se vincula estrechamente con el desarrollo de la autoeficacia y la satisfacción personal, aspectos que influyen directamente en el BP. Diversos estudios han evidenciado que los estudiantes con mayores logros académicos presentan niveles más altos de bienestar, lo que refuerza la importancia de este componente dentro del modelo PERMA (Chumbimuni-Aguirre & Pequeña, 2022; Casiano et al., 2024).

Dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios

El BP constituye un constructo multidimensional que permite comprender el funcionamiento positivo del ser humano desde una perspectiva integral. Desde el enfoque eudaimónico, Ryff plantea que el bienestar no se limita a experimentar emociones agradables, sino que implica desarrollo personal, sentido vital, autonomía y relaciones significativas (Ryff & Keyes, 1995). Esta mirada se diferencia de enfoques centrados únicamente en la felicidad momentánea, pues considera que una persona puede experimentar dificultades y, aun así, mantener un alto nivel de funcionamiento psicológico (Ryff & Keyes, 1995). En este sentido, el bienestar integra dimensiones cognitivas, afectivas y sociales que se expresan en la forma en que el individuo se valora, se relaciona y proyecta su vida. De esta manera complementaria, Seligman propone desde la psicología positiva el modelo PERMA, orientado al florecimiento humano mediante emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logro (Seligman, 2011). Ambos modelos permiten analizar el bienestar como una construcción activa, vinculada al desarrollo de capacidades internas y a la interacción con el contexto social.

De acuerdo con el modelo de Ryff (1989), el bienestar psicológico integra seis dimensiones esenciales que permiten comprender el funcionamiento positivo de la persona. La primera se refiere a la autoaceptación, que involucra una apreciación positiva de las cualidades y limitaciones propias de la persona. La segunda dimensión comprende las relaciones positivas con los demás, sustentadas en vínculos saludables, satisfactorios y basados en la confianza. La capacidad de actuar independientemente y de tomar decisiones basándose en las propias convicciones se conoce como autonomía.

Por su parte, la capacidad de manejar de manera efectiva las situaciones y exigencias de la vida diaria está relacionada con el dominio del entorno. El objetivo de la vida se refiere a la existencia de metas que dan sentido y rumbo a la vida misma. En última instancia, el crecimiento personal se refiere al desarrollo de las habilidades individuales, la apertura a nuevas vivencias y la búsqueda permanente de superación. Estas dimensiones, en conjunto, constituyen una perspectiva integral del BP que se enfoca en la realización personal y en el desarrollo pleno. (Ryff, 1989).

Uno de los componentes claves del bienestar psicológico del modelo de Ryff es la autoaceptación, ya que conlleva identificar y valorizar la propia historia, con el fin de incluir logros, fortalezas, limitaciones y dificultades. Las personas con apropiada autoaceptación no ocultan sus errores ni tampoco idealizan sus trayectorias, al contrario, logran integrar el su pasado con su presente de manera constructiva y realista. Ryff & Keyes (1995) consideran esta dimensión como una expresión de salud mental positiva, puesto que permite al individuo mantener una actitud optimista hacia sí mismo. En el contexto académico, la autoaceptación resulta fundamental, especialmente en estudiantes universitarios, quienes enfrentan exigencias personales, sociales y profesionales que pueden afectar su autoconcepto (Sánchez & Rosas, 2019). Así, esta dimensión se relaciona con la capacidad de sentirse complacido con las decisiones que se han tomado y con la manera en que ha edificado su vida (Loera-Malvaez et al., 2008). En ese sentido, la autoaceptación permite tener una perspectiva de vida que sea más equilibrada con el fin de enfrentarse a los desafíos que presenta el diario vivir.

Otro elemento fundamental del BP en Ryff, son las relaciones positivas con otras personas, ya que el desarrollo humano tiene lugar dentro de vínculos sociales significativos. Esta dimensión alude a la habilidad de formar relaciones satisfactorias, empáticas, cálidas y dignas de confianza con otros. Las relaciones positivas hacen posible vivir la reciprocidad afectiva, el sentido de pertenencia y el apoyo emocional, de acuerdo con Ryff & Keyes (1995).

La autoaceptación es especialmente importante en el entorno universitario, ya que los estudiantes necesitan redes de apoyo para afrontar el estrés que causa los estudios, la adaptación a nuevas responsabilidades y las demandas de la vida profesional. De la misma manera, no se puede comprender el BP solamente a través de variables individuales, ya que la percepción de satisfacción y estabilidad emocional está fuertemente influenciada por el apoyo social (Fernández González, García – Viniegras, & Lorenzo Ruiz, 2014). Por lo tanto, las relaciones sanas entre personas fomentan la integración social y ayudan a lograr un equilibrio psicológico.

La autonomía, desde la propuesta de Ryff, se refiere a la capacidad de la persona para mantener sus propias creencias, tomar decisiones de manera independiente y equilibrar su actuación sin sujetarse exageradamente de la aprobación de otros. Esta dimensión resulta especialmente relevante ya que posibilita que la persona actúe conforme a sus propios valores y no solamente por presión social. Ryff & Keyes (1995) acotan que la autonomía implica, independencia, autodeterminación y resistencia frente a influencias externas que pueden afectar la identidad de la persona.

En los estudiantes universitarios, esta dimensión parece ser la capacidad de establecer metas académicas, asumir obligaciones y crear estándares personales en respuesta a las demandas educativas (Sánchez – Rosas 2019). De igual manera, Loera -Malvaez et al., (2008) indican que un alto nivel de autonomía fomenta la autorregulación del comportamiento y el fortalecimiento de la confianza personal, Por lo tanto, la autonomía tiene una influencia positiva en la formación de individuos más autoconscientes y responsables, que pueden conducir su proyecto de vida eficazmente.

El dominio del entorno, dentro del modelo de Ryff, se relaciona con la capacidad de la persona para manejar eficazmente las demandas del ambiente, aprovechar las oportunidades disponibles y crear condiciones favorables para su avance. Esta dimensión conlleva a sentirse capaz de enfrentar situaciones cotidianas, resolver problemas y adaptarse a contextos cambiantes. (Ryff & Keyes 1995) consideran que el dominio del entorno refleja la destreza para organizar la vida de un modo coherente con las necesidades y metas propias del individuo.

Esta dimensión se manifiesta en el entorno universitario cuando los estudiantes son capaces de administrar su tiempo, cumplir con sus responsabilidades académicas y emplear los recursos institucionales para optimizar su aprendizaje. El BP no solo se ve afectado por las circunstancias externas, sino también por cómo el individuo interpreta y enfrenta esas circunstancias (Fernández González et al., 2014) Por lo tanto, dominar el entorno posibilita convertir los retos en oportunidades para adaptarse y crecer.

Una de las dimensiones fundamentales del BP es tener un propósito en la vida, ya que este se vincula con dar sentido, dirección y coherencia a la existencia. Para Ryff & Keyes (1995), las personas con metas claras demuestran un desarrollo vital y por lo tanto encuentran significado a su vida y orientan sus acciones hacia objetivos claros los mismos que deben ser alcanzados a través de su existencia. Este componente es particularmente significativo para los estudiantes universitarios, pues la educación profesional requiere planificar el futuro, desarrollar ambiciones y valorar los esfuerzos actuales (Ryff & Keyes 1995). El propósito en la vida no se limita a alcanzar metas externas, sino que implica comprender por qué dichas metas son significativas para la identidad personal. En este sentido, (Fernández González et al. 2014) acotan que el bienestar se basa en plantearse aspiraciones, metas y logros que relacionan el pasado, el presente y el futuro. El propósito vital fortifica la motivación, la constancia y la edificación de un proyecto de vida, el mismo que debe ser coherente y preciso.

En el modelo de Ryff, el desarrollo personal se refiere a la percepción de un crecimiento constante y permanente, la disposición para mejorar a lo largo de la

vida y la apertura hacia nuevas experiencias. Esta dimensión, significa que el individuo no se considera un ser completo, sino como una persona en permanente proceso de maduración, aprendizaje y cambio. (Ryff & Keyes, 1995) afirman que el crecimiento personal manifiesta la habilidad de renovar potencialidades y afrontar retos nuevos.

Esta dimensión, en el contexto educativo se vincula directamente con el proceso de aprendizaje universitario, pues los estudiantes se encuentran en un periodo de construcción del conocimientos, competencias, estrategias cognitivas y habilidades personales. (Loera-Malvaez et al. 2008). Asocian esta dimensión con la satisfacción vital, el deseo de vivir nuevas experiencias y la percepción de crecimiento personal a lo largo del tiempo. De esta manera, el desarrollo personal posibilita entender el bienestar como un proceso dinámico que se enfoca en un aprendizaje constante y permanente.

En conjunto, los modelos de Ryff y Seligman permiten comprender el BP desde una visión amplia, profundo y complementaria, Ryff enfatiza el funcionamiento psicológico óptimo desde dimensiones como autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito y crecimiento personal (Ryff & Keyes, 1995). Seligman por su parte, propone el modelo PERMA como una vía para comprender el florecimiento humano mediante emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logro (Seligman, 2011).

El bienestar psicológico (BP) no es la simple ausencia de malestar. La coincidencia entre ambos modelos teóricos radica en percibirlo como un entramado activo que demanda recursos personales y proyectos vitales con sentido. Para el entorno universitario, este marco analítico resulta indispensable: ofrece las herramientas necesarias para comprender cómo los estudiantes configuran su identidad, plantan cara a los desafíos académicos y trazan su futuro profesional. Así, integrar ambas posturas teóricas dota al estudio del BP de un carácter genuinamente social, subjetivo y formativo (Ryff, 1989).

A través de las dimensiones propuestas por Ryff, el bienestar psicológico (BP) se aborda desde una perspectiva vinculada al desarrollo humano; en esta, constructos como la autoaceptación, la autonomía, el propósito de vida y el crecimiento personal se rigen como indicadores fundamentales de un funcionamiento saludable (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Este enfoque multidimensional encuentra un complemento teórico directo en el modelo PERMA formulado por Seligman (2011). Dicha propuesta integra las emociones positivas, el compromiso, las relaciones interpersonales, el sentido de vida y el logro como componentes indispensables para alcanzar el florecimiento humano.

Ambos enfoques nacen de fundamentos teóricos diferentes, sin embargo, coinciden en tener en cuenta que el bienestar es un constructo con múltiples dimensiones que populariza la ausencia del malestar psicológico y se vincula con el desarrollo adecuado de las habilidades individuales y sociales (Ryff y Keyes, 1995; Seligman, 2011; Cobo -Rendón et al.,2020). En síntesis, dichos enfoques ofrecen un andamiaje epistémico esencial que posibilita la comprensión de los elementos favorecedores de la adaptación, el éxito académico y el crecimiento holístico de los estudiantes.

Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios

El BP en estudiantes universitarios ha logrado una creciente relevancia en la investigación científica, debido a su influencia directa en el desarrollo personal, académico, y social de los jóvenes, Esta etapa vital se caracteriza por procesos de transición, adaptación y toma de decisiones que implican múltiples exigencias sociales, cognitivas, y emocionales (Serey y Vásquez 2006). Los estudiantes universitarios enfrentan retos como el estrés académico y la presión social, los que suelen afectar su equilibrio emocional. Se ha evidenciado que los requerimientos personales y académicos coartan el BP, lo que afecta la condición de vida de los estudiantes (Vizhñay-Tuza & Mogrovejo- Gualpa, 2024). Lo que significa que el bienestar se considera como un componente clave para la adaptación en la vida universitaria y el desarrollo integral.

El BP en universitarios va mucho más allá de una simple definición; se trata de un fenómeno subjetivo y multidimensional conectado a la satisfacción con la vida. Fernández-González et al. (2014) lo plantean como el componente subjetivo de la calidad de vida, determinado por variables personales y factores histórico-culturales. Dentro del entorno académico, esta dimensión se traduce en la valoración que el propio estudiante hace de sus relaciones, logros y experiencias formativas (Fernández-González et al., 2014). Referirse al bienestar implica reconocer una relación constante entre la cognición, el afecto y las circunstancias del entorno. No es solo no sentirse mal; es activar el desarrollo del potencial propio y la autorrealización. Por ello, aproximarse a su estudio demanda una visión integral capaz de capturar tanto el mundo interno del estudiante como el escenario externo en el que se desenvuelve.

Al referirse a su estructura el BP en estudiantes universitarios ha sido ampliamente explicado a partir del modelo eudaimónico propuesto por Ryff, este aborda dimensiones como las relaciones positivas, la autoaceptación, la autonomía, el propósito en la vida, el dominio del entorno, y el crecimiento personal (Freire, 2014). Estas dimensiones admiten entender el bienestar como un proceso de desarrollo propio encaminado al funcionamiento óptimo del ser humano. Varias investigaciones han manifestado que dichas dimensiones se encuentran estrechamente conectadas con la habilidad de los estudiantes para enfrentar los requerimientos académicos (Freire, 2014), señala que niveles altos de BP se incorporan con estrategias de afrontamiento más adaptativas como la búsqueda de apoyo y la planificación. La escala de Ryff ha presentado una alta eficacia para valorar el bienestar en la población universitaria, lo que destaca su relación con el desarrollo personal y la adaptación al entorno académico (Loera- Malvaez et al., 2008).

En el ámbito académico el BP desempeña un papel fundamental cuando se refiere al rendimiento de los estudiantes. El BP influye directamente en procesos como la motivación, la autorregulación y la constancia en los procesos académicos. Los estudiantes con niveles óptimos de bienestar suelen manifestar mayor capacidad para enfrentar los desafíos académicos y mayor compromiso en los estudios

(Casiano et al 2024). Esta relación significativa entre el BP y el rendimiento académico resalta su importancia en el contexto educativo. Habilidades como la autoeficacia y la regulación emocional ayudan el desempeño académico y el aprendizaje significado (Casiano et al 2024). Según la psicología cognitiva, el control emocional y la autorregulación son componentes fundamentales en el proceso de enseñanza – aprendizaje (Vernucci & Zamora, 2019). Lo que significa que el BP no solo afecta la salud mental, sino también el rendimiento académico y está relacionado con un desarrollo adecuado de las habilidad personales y sociales.

Diversas Investigaciones han comprobado que un número considerable de estudiantes universitarios presenta niveles muy bajos de BP, asociados con la presencia de problemas mentales. Se ha determinado una alta prevalencia de depresión, estrés y ansiedad, en los estudiantes universitarios, lo que afecta su calidad de vida y desempeño académico (Vergara, 2023). Además, Ferrer et al (2022), indica que los estudiantes universitarios representan un grupo vulnerable debido a los cambios y expectativas de esta etapa. Si los estudiantes no cuentan con un recurso adecuado de afrontamiento a las demandas académicas y a la presión de logro, puede desencadenarse desequilibrios emocionales (Vergara, 2023). En consecuencia, frente a problemas de salud mental el BP debe ser abordado como un factor preventivo.

La vida universitaria ha sido descrita como un entorno altamente demandante, donde la carga académica y las expectativas de rendimiento generan presión constante. (Estrada et al., 2018) evidencian que el burnout académico se relaciona negativamente con el BP, que provoca agotamiento emocional y desmotivación. El estrés incesante puede derivar en conductas de evitación y disminución del compromiso académico. En este sentido, para prevenir el estrés y la ansiedad en la población estudiantil es necesario implementar estrategias que permitan reducir el impacto de estos factores (Caballero, Hederich y Palacio, 2015).

El BP en estudiantes universitarios está determinado por elementos como el apoyo social, el ambiente académico y las condiciones socioeconómicas. El acompañamiento institucional y las relaciones interpersonales positivas

desempeñan un papel significativo en la construcción del bienestar (Cabrera-Gómez et al 2019). En relación a esto, (Cabrera- Gómez et al. 2019), enfatizan la relevancia de establecer programas institucionales que fomenten el BP en los estudiantes universitarios. Paralelamente, el ambiente universitario debería promover áreas para el desarrollo individual y social que ayuden a la salud mental. El apoyo social funciona como un elemento protector contra el estrés y beneficia a ajustarse al entorno educativo. En consecuencia, el BP no solo está determinado por la persona, sino también por el ambiente que le rodea.

Factores personales, como la autorregulación, la resiliencia, y las estrategias de afrontamiento, ejercen un papel decisivo en el BP. La aptitud de los estudiantes para adaptarse a situaciones desfavorables actúa directamente en su desempeño académico y estabilidad emocional. Al respecto Freire (2014) acota que las estrategias de afrontamiento adaptativas, como la planificación y la autorregulación, se relacionan con niveles más altos de bienestar. El desarrollo de estrategias socioemocionales facilita que a los estudiantes puedan manejar el estrés y las demandas académicas de manera efectiva. Desde la psicología cognitiva, la autorregulación se considera un elemento indispensable para el aprendizaje y el bienestar (Vernucci & Zamora, 2019).

Cabe indicar que el BP en estudiantes universitarios no es un estado estático, sino un proceso dinámico y cambiante que evoluciona en función de las experiencias, interacciones sociales y condiciones de vida (Ryff, 1989 & Keyes, 2007). La percepción del bienestar se ve frecuentemente afectada por las experiencias personales, sociales y académicas, lo que provoca alteraciones en su manifestación y nivel de control. En consecuencia, el BP debe ser catalogado como un constructo con múltiples dimensiones que incluye varios aspectos del desarrollo humano (Cobo-Rendón et al., 2020). La habilidad de acoplarse a diferentes entornos por parte del estudiante está determinada por la interacción entre los factores individuales y los contextuales.

Finalmente, el estudio del BP en estudiantes universitarios es fundamental para el diseño de estrategias de intervención orientadas a promover el desarrollo integral

y la salud mental. Es necesario el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, el uso de tecnologías digitales y la implementación de programas institucionales ya que han demostrado ser efectivos en la promoción del bienestar (Cabrera- Gómez et al., 2019). Las intervenciones basadas en programas específicos permiten reducir los factores de riesgo y mejorar la calidad de vida en la población universitaria (Cabrera-Gómez et al., 2019). Se necesita abordar el bienestar desde una perspectiva integral que tome en cuenta tanto factores contextuales como personales. En consecuencia, el BP se consolida como un eje central en la formación universitaria y en el desarrollo de la calidad de vida de los estudiantes

Factores Asociados al Bienestar Psicológico (Factores Personales y Contextuales)

El BP en estudiantes universitarios está determinado por la interacción de diversos factores personales y contextuales que influyen en su desarrollo integral. Desde una perspectiva biopsicosocial, variables individuales como la personalidad, la autoestima y las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel clave en la manera en que los estudiantes interpretan y responden a las demandas académicas y personales (Diener, 2000, Keyes, 2007).

Un factor relevante identificado es el optimismo, puesto que favorece a tener una percepción positiva de la vida y beneficia a conseguir una mejor adaptación ante eventos de estrés (Ferrer, 2020). Este planteamiento se relaciona con el modelo de BP de Ryff, que señala dimensiones como el propósito en la vida, la autoaceptación, y el crecimiento personal los que se consideran elementos indispensables para el funcionamiento óptimo del ser humano (Ryff&Keyes, 1995).

Desde la visión de la psicología positiva, las habilidades personales como la resiliencia y la inteligencia emocional se relacionan con el desarrollo de componentes del modelo PERMA, como las emociones positivas y el compromiso, según Seligman, (2011), benefician a un bienestar más integral. En conjunto, estos enfoques facilitan la comprensión de que el BP no solo depende de factores internos, sino también de la capacidad del alumno para desarrollar habilidades

personales que le permitan adaptarse, regular sus emociones y construir un proyecto de vida significativo en el contexto universitario. (Seligman, 2011).

Los factores personales como la autoeficacia y la regulación emocional han sido ampliamente estudiados por su influencia en el BP. La autoeficacia, entendida como el reconocimiento de la propia capacidad para enfrentar retos, se relaciona directamente con niveles más altos de bienestar y rendimiento académico. En este contexto, Chumbimuni-Aguirre & Pequeña (2022) demuestran que existe una correlación positiva entre el BP y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios, lo cual fortalece la calidad de estas variables en el ámbito educativo. Por su parte, Casiano et al (2024) mantiene que los estudiantes que presentar mejores resultados académicos son los que tienen mayores niveles de bienestar, lo que revela la estrecha relación entre el desempeño educativo y variables psicológicas.

En cuanto a los factores contextuales, el entorno universitario constituye un espacio determinante en el desarrollo del BP de los estudiantes (Fernández González et al., 2014). Las relaciones interpersonales, las exigencias académicas, y las condiciones socioeconómicas influyen significativamente en la salud mental de los estudiantes universitarios, estas condicionan el desempeño y capacidad de adaptación de los mismos. De acuerdo con Vizhñay-Tuza & Mogrovejo-Gualpa (2024), las expectativas sociales y la exigencia académica pueden restringir el BP, como resultado se puede obtener niveles elevados de estrés lo que puede afectar la calidad de vida de los involucrados. Además, Serey & Vásquez (2026) señalan que factores como el aislamiento social y las demandas emocionales, incrementadas en contextos recientes como la pandemia, incurren negativamente en la estabilidad emocional de la población universitaria. Estos elementos dan evidencia de que el BP no depende solamente de características individuales, sino de las condiciones del entorno en el que los estudiantes se desenvuelven (Bronfenbrenner, 1987; Ryff, 1989).

El apoyo social es otro aspecto relevante dentro de los factores contextuales, el cual se cataloga como un elemento de protección frente a eventos de estrés y

vulnerabilidad. Las redes de apoyo, tanto académicas como familiares, contribuyen a la adaptación del estudiante al entorno universitario y benefician al bienestar emocional del individuo. Al respecto, De Souza-Martins y Figueroa-Ángel (2023) resaltan que los factores psicológicos y sociales están estrechamente vinculados con la calidad de vida de los estudiantes, lo que explica que el contexto influye directamente en su desarrollo. De igual manera, Daza et al. (2020) acota que los programas del bienestar universitario tienen un impacto positivo en la calidad de vida estudiantil, lo que da lugar a la creación de espacios de acompañamiento y desarrollo integral.

Es importante señalar que la relación entre los factores personales y contextuales es activa, dinámica y variante, lo que implica que el BP de los estudiantes puede cambiar a lo largo del tiempo según las circunstancias y las experiencias que viven los estudiantes en el entorno universitario (Sánchez – Rosas, 2019). De esta manera, el bienestar no debe entenderse como un estado fijo y permanente, sino como un proceso que integra distintas dimensiones del desarrollo humano (Cobo-Rendón et al., 2020). Del mismo modo, niveles bajos de BP se han asociado con problemas de salud mental que pueden afectar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes (Vergara, 2023). Es fundamental analizar estos factores de manera conjunta, para que las características individuales y las condiciones del entorno sean consideradas, con el fin de promover estrategias que favorezcan un adecuado BP en la población universitaria.

Tipos de Medición del Bienestar Psicológico

La medición del BP ha avanzado significativamente en los últimos tiempos, comenzaron con enfoques unidimensionales y actualmente se presentan modelos multidimensionales que buscan analizar la complejidad del funcionamiento humano. Desde esta perspectiva el BP no puede ser enfocado a un solo indicador, en vista de que integra aspectos cognitivos, emocionales, y sociales que conforman la experiencia subjetiva del ser humano (Ryff, 1989; Diener, 2000; Keyes, 2007). A partir de una perspectiva teórica, se admite que el BP representa una dimensión subjetiva de la calidad de vida, influenciada por factores personales, culturales e

históricos, (Fernández González et al.,2014). Su valoración requiere herramientas que tomen en cuenta tanto la percepción individual como el contexto en el que se desarrolla el estudiante universitario. Por esa razón, los enfoques contemporáneos proponen el requerimiento de aplicar varios métodos de evaluación que permitan obtener una percepción global del BP (Cobo – Rendón et al.,2020).

La escala del bienestar psicológico es uno de los instrumentos más utilizados en la medición del BP de Ryff (SPWB), la cual valora seis dimensiones esenciales: autonomía, dominio del entorno, autoaceptación, relaciones positivas, crecimiento personal y el propósito en la vida. Este instrumento centra su perspectiva eudaimónica del bienestar en el funcionamiento óptimo del individuo y en el desarrollo del potencial humano. La escala de Ryff permite valorar no solo la satisfacción personal, sino también el grado en que la persona logra desempeñarse de manera efectiva en su entorno académico y social (Loera -Malvaez et al.,2008). Varios estudios han verificado su confiabilidad y validez y en poblaciones de educación superior, por lo que la convierte en una herramienta acertada para el análisis del bienestar en contextos educativos. Sin embargo, algunos autores señalan la necesidad de complementar esta escala con otras herramientas que permitan captar dimensiones adicionales del BP (Freire,2014).

El enfoque del bienestar subjetivo ha incluido herramientas centradas en la evaluación de la satisfacción con la vida y el balance afectivo entre emociones positivas y negativas. Diener, en su enfoque considera que el bienestar se edifica a partir del conocimiento que la persona tiene de su vida y de sus experiencias emocionales. En este contexto, escalas como la *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) permiten medir la evaluación cognitiva del bienestar, mientras que otras herramientas, evalúan la frecuencia e intensidad de las emociones experimentadas. De acuerdo con (Loera-Malvaez et al. 2008), este tipo de medición integra tanto componentes afectivos como cognitivos del bienestar. Del mismo modo, estas herramientas resultan complementarias al modelo de Ryff, en vista que permiten ampliar la comprensión del bienestar desde una perspectiva hedónica y subjetiva.

En el ámbito educativo, se han desarrollado instrumentos específicos que permiten evaluar el BP en estudiantes universitarios, para lo que se tomó en cuenta variables propias de este contexto. Como parte de estos instrumentos se encuentran escalas que estudian la relación entre estrés académico, bienestar, y adaptación universitaria. (Estrada et al. 2018). Considerando esto, varias investigaciones han evidenciado que el BP se encuentra estrictamente vinculado con la resistencia al estrés y las situaciones del entorno académico (Estrada et al, 2018). Estos instrumentos facilitan la identificación de factores de riesgo, como el *burnout* académico, que afectan negativamente el bienestar de los estudiantes. En consecuencia, resulta indispensable diseñar estrategias de intervención orientadas a mejorar la calidad de vida de la población estudiantil en la educación superior.

Otro instrumento relevante es la escala BIEPS-A (Bienestar Psicológico para Adultos), la misma que ha sido ampliamente utilizada en Latinoamérica debido a su facilidad de aplicación y uso (Casullo, 2002; Hernández et al, 2016). Esta escala evalúa dimensiones relacionadas con los vínculos interpersonales, el bienestar emocional, y el sentido de vida, lo que suministra una medida real del bienestar en poblaciones jóvenes y adultas. Su uso ha permitido tener resultados confiables, basados en estudios aplicados en ámbitos educativos. Esto permite que la evaluación del BP sea desde una perspectiva aplicada para una medición rápida y efectiva del constructo (Domínguez-Lara, 2014). Al igual que otros instrumentos, se recomienda no usar esta escala en solitario sino en conjunto con otras escalas para obtener una evaluación más completa del BP.

La medición del BP también puede abordarse desde enfoques cualitativos, aparte de los instrumentos cuantitativos. Los instrumentos cualitativos permiten comprender la experiencia subjetiva de los individuos de una manera más profunda (Creswell, 2014; Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Estos enfoques admiten aplicar entrevistas, grupos focales y análisis narrativos que permiten analizar como las personas interpretan su bienestar y los factores que interviene. El uso de metodologías cualitativas ayuda a reconocer aspectos contextuales que no siempre son reconocidos por los instrumentos estandarizados (Flick, 2015; Creswell, 2014). Según Cabrera-Gómez et al. (2019), el BP en estudiantes de educación superior

puede reforzarse mediante programas de intervención elaborados a partir del análisis de sus necesidades específicas. Esto quiere decir que la integración de enfoques cuantitativos y cualitativos permite una comprensión más profunda y amplia del BP.

Es fundamental acotar que la selección de instrumentos para la medición del BP debe considerar criterios de confiabilidad, pertinencia cultural y validez (Muñiz, 2018). La validez garantiza que el instrumento mida efectivamente el constructo que pretende valorar, mientras que la confiabilidad atestigua la firmeza de los resultados logrados (Muñiz 2018). Por consiguiente, la aplicación de escalas en diferentes contextos culturales resulta indispensable para impedir sesgos en la medición. Por tal motivo, la combinación de distintos instrumentos admite conseguir una visión más integral del BP, como dimensiones subjetivas y eudaimónicas. Por consiguiente, la medición del BP en estudiantes universitarios debe abordarse desde un enfoque multidimensional, bajo la aplicación de diversos métodos e instrumentos para discernir de manera más completa este fenómeno complejo (Muñiz, 2018).

Intervenciones para promover el bienestar psicológico

Promover el BP en contextos de educación superior ya no es opcional, sino una necesidad derivada de las múltiples demandas que enfrenta el estudiante moderno (Fernández-Gonzales et al., 2014). Desde la perspectiva de la psicología positiva, este desafío se asume maximizando los recursos y fortalezas del individuo, alineándose con el planteamiento de Seligman (2011) sobre la estimulación del compromiso, las emociones positivas y el propósito vital. Un giro interesante en esta línea de investigación es la propuesta por Ferrer et al. (2022), quienes comprueban la efectividad de las plataformas digitales como canales vigentes y exitosos para encauzar dichas estrategias en las nuevas generaciones.

Las intervenciones que se destacan son aquellas que se basan en el desarrollo de habilidades socio emocionales, estas habilidades permiten que los estudiantes puedan gestionar de una manera adecuada sus emociones, las mismas que

fortalecen su resiliencia. Dentro de estas habilidades se menciona la empatía, la toma de decisiones responsables y la regulación emocional, estos aspectos son fundamentales para el BP según De Souza-Martins y Figueroa-Ángel (2023), acotan que el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes universitarios contribuyen significativamente a la mejora de la calidad de vida y al desarrollo académico óptimo mientras que Ferrer (2020), acota que a través de intervenciones específicas se puede desarrollar variables como el optimismo, el positivismo y la motivación.

Los programas institucionales de bienestar son considerados como otra línea de intervención importante para el bienestar de los estudiantes en la educación superior y que a través de estos programas las universidades generan entornos favorables y ambientes motivacionales para sus estudiantes estos programas incluyen actividades deportivas académicas culturales y de acompañamiento psicológico. Enfocadas a mejorar las experiencias de vida de los estudiantes. Daza et al., (2020) destaca que los programas de bienestar mantienen un impacto positivo en el desempeño académico y la satisfacción emocional de los estudiantes. Vizhñay-Tusa y Mogrovejo-Gualpa (2024) demuestran que los estudiantes reducen los niveles de estrés y mejoran la adaptación académica gracias al fortalecimiento de los programas de bienestar en el contexto universitario.

Una de las alternativas innovadoras para promover el BP en estudiantes universitarios es el uso de las tecnologías digitales, estas herramientas facilitan diversas aplicaciones móviles con programas de intervención en línea y plataformas virtuales que facilitan el acceso a recursos psicológicos e intervenciones psicológicas diversas de una manera oportuna flexible y de acuerdo a las necesidades de los usuarios (Ferrer et al., 2022) hay que tomar en cuenta, que la efectividad de estas herramientas no dependen únicamente de la tecnología sino también de factores como la calidad del contenido y el acompañamiento de un profesional durante el proceso (Serey & Vásquez, 2026). Esto implica que las herramientas tecnológicas representan una gran oportunidad para mejorar el BP, siempre y cuando sean intervenciones planificadas, contextualizada y centradas en el estudiante universitario.

Promover el BP en contextos de educación superior ya no es opcional, sino una necesidad derivada de las múltiples demandas que enfrenta el estudiante moderno (Fernández-Gonzales et al., 2014). Desde la perspectiva de la psicología positiva, este desafío se asume maximizando los recursos y fortalezas del individuo, alineándose con el planteamiento de Seligman (2011) sobre la estimulación del compromiso, las emociones positivas y el propósito vital. Un giro interesante en esta línea de investigación es la propuesta por Ferrer et al. (2022), quienes comprueban la efectividad de las plataformas digitales como canales vigentes y exitosos para canalizar dichas estrategias en las nuevas generaciones.

Relación del bienestar psicológico con variables académicas

El BP influye directamente en procesos motivacionales y cognitivos para el aprendizaje de los estudiantes universitarios ya que mantiene una relación significativa con el rendimiento académico de los mismos. Los estudiantes que persisten en sus actividades académicas y presentan mayor concentración son los que poseen niveles adecuados de bienestar factor que les facilita a obtener resultados óptimos en su desarrollo académico (Fernández González et al., 2014). Según Casiano, (2024), el bienestar no solamente favorece al desempeño académico sino también a la capacidad de afrontar las dificultades del entorno educativo. Varios investigadores han evidenciado que la adecuada regulación emocional ayuda a optimizar el rendimiento académico (Vernucci & Zamora, 2019). El desarrollo personal y el sentido de vida inciden en el logro académico desde una perspectiva eudaimónica, (Ryff & Keyes, 1995). El BP se presenta como un factor determinante en el éxito académico de los estudiantes universitarios (Fernández González et al., 2014)

El BP se encuentra rigurosamente relacionado con el estrés académico. El estrés constituye uno de los principales factores determinantes de riesgo en la población universitaria. La estabilidad emocional de los estudiantes se ve afectada por las evaluaciones constantes, las altas demandas académicas, y la presión por el rendimiento. Los niveles de estrés académico aumentan en estudiantes con niveles bajos de BP (Estrada et al., 2018). Los estudiantes de nivel superior incrementan la

vulnerabilidad ante situaciones estresantes por la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas (Freire,2014). Estos factores contextuales como el entorno educativo influyen en la intensidad del estrés experimentado (Vizhñay-Tuza & Mogrovejo-Gualpa,2024). El BP debe actuar como un factor protector que permite reducir el impacto del estrés académico (Serey&Vásquez,2026).

El BP desempeña un papel fundamental en la prevención del síndrome de burnout, caracterizado por la despersonalización, el agotamiento emocional, y la baja autoestima. El burnout se asocia con niveles reducidos de BP, ya que afecta negativamente el desempeño académico y la motivación (Estrada et al., 2018). Los estudiantes que presentan mayor desinterés por sus estudios y mayores niveles de fatiga emocional se asocian con un bajo nivel de bienestar. Las constantes exigencias del entorno académico pueden intensificar estos aspectos al no tener estrategias adecuados de afrontamiento (Ferre et al.,2022). El fortalecimiento del BP contribuye a prevenir el desarrollo del burnout enfocándolo desde una perspectiva integral, (Cobo -Rendón et al., 2020). Promover el bienestar es indispensable para garantizar una experiencia académica saludable (Vergara, 2023).

En los últimos años, el diseño de programas para fortalecer el Bienestar Psicológico (BP) ha ganado terreno en las universidades, principalmente como respuesta a las crecientes presiones académicas y personales que reportan los estudiantes (Fernández-Gonzales et al., 2014). El sustento teórico de estas acciones se halla en la psicología positiva, un enfoque orientado a potenciar las virtudes individuales más que a tratar la patología. Bajo esta línea, Seligman (2011) argumenta que es posible estructurar el bienestar mediante el cultivo deliberado de emociones positivas, el compromiso y un sentido de vida claro. La viabilidad de este enfoque no se limita al aula física; de hecho, Ferrer et al. (2022) demostraron recientemente que las herramientas digitales resultan altamente eficaces para elevar el BP en la población universitaria actual.

La motivación influye en la predisposición del estudiante para su participación activa en su proceso de aprendizaje. El nivel alto de bienestar ayuda a que los

estudiantes presentes un elevado nivel de motivación intrínseca, favoreciendo su interés por aprender y su compromiso por cumplir sus actividades en sus estudios. Las actitudes positivas en relación al estudio se acrecientan y el fortalecimiento de la constancia se visibiliza si los estudiantes poseen un buen nivel de BP (Seligman, 2011). La motivación se ve afectada por factores emocionales y cognitivos los que determinan el nivel de rendimiento académico (Vernucci & Zamora, 2019). la disposición hacia metas académicas es orientada gracias al desarrollo de un propósito de vida (Ryff & Keyes, 1995). Cobra sentido el hecho de que la motivación y el BP mantienen una relación bidireccional que incide en el desarrollo integral del estudiante (González, 2019).

El compromiso es parte del BP, este compromiso implica dedicación, interés y concentración, elementos que impulsan tanto la satisfacción personal como el aprendizaje. Según Seligman, (2011) el compromiso se ha identificado como un indicador del bienestar en los estudiantes universitarios. Los estudiantes comprometidos tienden a experimentar emociones positivas que refuerzan su desempeño estudiantil (Casiano et al., 2024). El compromiso ayuda a desarrollar fortalezas personales y a crear experiencias significativas, desde la perspectiva de la psicología positiva, (González, 2019). En consecuencia, el compromiso académico impulsa a la mejora el desempeño, como también contribuye al bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios (Seligman, 2011).

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de la investigación

La presente investigación se basó en una revisión sistemática de la literatura científica sobre el BP en estudiantes universitarios. Este tipo de estudio permitió recopilar, organizar y analizar evidencias empíricas publicadas previamente. Se identificó hallazgos relevantes, variables asociadas y las últimas tendencias investigativas sobre el tema. Para sintetizar el conocimiento disponible sobre este fenómeno de estudio la revisión sistemática constituyó una metodología rigurosa y demandante que permitió obtener resultados procedentes de diferentes investigaciones y autores con el fin de proporcionar una visión estructurada de la evidencia científica existente (Snyder, 2019; Xiao & Watson, 2019; Booth et al., 2022).

El estudio tuvo un alcance descriptivo y analítico, debido a que no solo se realizó la recopilación de información científica disponible, sino también la comparación, organización e interpretación crítica de los resultados reportados por los diferentes autores. Para garantizar la transparencia, la calidad metodológica y la reproducibilidad del proceso, la revisión se desarrolló bajo los lineamientos establecidos por la declaración PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta – Analyses*), ampliamente utilizada en investigaciones de revisión sistemática dentro de las ciencias de la salud y la psicología (Page et al., 2021). La aplicación de esta guía permitió estructurar de manera ordenada las fases de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de los estudios seleccionados, con el objetivo de favorecer la trazabilidad y el rigor científico de la investigación (Page et al., 2021; Booth et al., 2022).

2.2. Fase de identificación

En la fase de identificación se realizó la búsqueda de información científica relacionada con el BP en estudiantes universitarios. Para ello, se consultaron las bases de datos académicas especializadas, principalmente Scopus debido a que

es una de las plataformas multidisciplinarias más reconocidas a nivel internacional por su amplio contenido de literatura científica indexada y revisada por pares. La selección de Scopus se justificó porque permite acceder a artículos de alta calidad académica, lo cual garantiza mayor confiabilidad, actualidad y rigurosidad en los estudios recopilados.

Durante el proceso de búsqueda se utilizaron palabras clave relacionadas con la primera variable de estudio, tales como BP, bienestar eudaimónico y *psychological well-being*, combinadas con términos asociados a la población investigada como estudiantes universitarios y *university students*. De esta manera se emplearon operadores booleanos como *AND* y *OR* para optimizar la búsqueda y ampliar la localización de artículos científicos relevantes a la investigación.

La ecuación de búsqueda inicial se construyó con los términos principales relacionados con la variable de estudio y la población investigada. Esta primera ecuación permitió identificar preliminarmente estudios relacionados con el BP en estudiantes universitarios.

Scopus: *TITLE (“psychological well-being”) AND TITLE (“university student”*)*

Se identificaron palabras clave referentes al tema de estudio como estrategia de sistematización: “Bienestar psicológico y estudiantes universitarios”. Para ampliar la recuperación de información y minimizar el riesgo de omitir investigaciones relevantes, se utilizan sinónimos y términos equivalentes empleados en la literatura científica internacional. Para el concepto de bienestar psicológico se emplearon términos como *psychological well-being*, *psychological wellbeing*, *psychosocial well-being*, *psychosocial wellbeing*, *eudaimonic well-being* y *eudaimonic well-being*. Para la población de interés se utilizaron los términos *university student*, *college student*, *undergraduate student*, *higher education student* y *university undergraduate*. Estos términos fueron combinados mediante los operadores booleanos *OR* y *AND* para conformar la ecuación de búsqueda utilizada en las bases de datos seleccionadas.

TITLE (*“psychological well-being” OR “psychological wellbeing” OR “psychosocial well-being” OR “psychosocial wellbeing” OR “eudaimonic well-being” OR “eudaimonic wellbeing”*) AND TITLE (*“university student” OR “college student” OR “undergraduate student” OR “higher education student” OR “university undergraduate*”*)

A partir de los criterios de elegibilidad establecidos, se construyó la siguiente ecuación de búsqueda;

TITLE(*“psychological well-being” OR “psychological wellbeing” OR “psychosocial well-being” OR “psychosocial wellbeing” OR “eudaimonic well-being” OR “eudaimonic wellbeing”*) AND TITLE (*“university student*” OR “college student*” OR “undergraduate student*” OR “higher education student*” OR “university undergraduate*”*) AND (LIMIT-TO(SUBJAREA,“PSYC”)) AND (LIMIT-TO(DOCTYPE,“ar”)) AND (LIMIT-TO(LANGUAGE,“English”) OR LIMIT-TO(LANGUAGE,“Spanish”)) AND (LIMIT-TO(SRCTYPE,“j”)) AND (LIMIT-TO(PUBSTAGE,“final”))

La aplicación de estos criterios permitió identificar estudios pertinentes, metodológicamente rigurosa y directamente relacionados con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, lo que favoreció la obtención de evidencia científica sólida para el desarrollo de la presente revisión sistemática.

2.3. Fase de cribado

Con la finalidad de garantizar la calidad, pertinencia y actualidad de la evidencia científica analizada, se establecieron criterios de elegibilidad previamente definidos para la selección de los estudios incluidos en la presente revisión sistemática sobre el BP en estudiantes universitarios.

Área temática

Debido a que constituye la disciplina científica encargada del estudio del BP, la salud mental, los procesos emocionales, cognitivos y conductuales relacionados con el desarrollo humano la búsqueda se enfocó al área de Psicología (*Psychology*). Se excluyeron investigaciones pertenecientes a otras áreas del conocimiento que no abordaran de manera directa el BP en la población objeto de estudio.

Tipo de documento y fuente

Se incluyeron exclusivamente artículos científicos originales publicados en revistas académicas indexadas. Esta decisión se fundamentó en que dichos documentos constituyen fuentes de información científica avaladas por pares ciegos, lo que certifica validez de los resultados, rigurosidad metodológica, y calidad de la evidencia reportada.

Los artículos científicos utilizados presentan información estructurada sobre objetivos, metodología, población, lugar de estudio, discusión, resultados y conclusiones, facilitando la comparación y síntesis de los hallazgos encontrados. Se excluyeron tesis, actas de congresos, capítulos de libros, reseñas bibliográficas, informes técnicos, editoriales, y otros documentos que no cumplieran con criterios de publicación científica arbitraria.

Idioma

La búsqueda se limitó a estudios publicados en español y en inglés. La selección de estos idiomas respondió a que una cantidad significativa de la producción científica relacionada con el BP en estudiantes universitarios se encuentran en estos idiomas lo que permiten una adecuada comprensión, análisis e interpretación de los resultados por parte de los investigadores. Se excluyeron publicaciones en otros idiomas debido a limitaciones relacionadas con la traducción especializada y la interpretación precisa de los hallazgos.

Estado de publicación

Se incluyeron únicamente artículos publicados en su versión final, debido a que contienen información completa, revisada y validada científicamente. Por el contrario, se excluyeron *preprints*, manuscritos en proceso de revisión y versiones preliminares, porque estos documentos podrían experimentar modificaciones posteriores en sus resultados, análisis o conclusiones.

Estrategia de búsqueda

Descripción del proceso de selección de estudios y de eliminación de duplicados. El proceso de selección de estudios inició con la revisión de títulos de los artículos identificados en las bases de datos científicas, con el propósito de determinar su relación con el BP y la población de estudiantes universitarios. Posteriormente, se realizó la eliminación de duplicados, es decir, aquellos artículos repetidos encontrados en diferentes búsquedas o bases de datos, lo que permitió mantener un registro único y organizado de los estudios seleccionados.

A continuación, se realizó la revisión de títulos y resúmenes con el fin de verificar la pertinencia temática y metodológica de los estudios identificados. Durante esta fase se aplicaron criterios de selección relacionados con las características de los participantes, y se consideró únicamente investigaciones realizadas con estudiantes universitarios de pregrado; la variable de interés, que debía abordar explícitamente el BP o constructos equivalentes; y los resultados reportados, los cuales debían aportar evidencia sobre los niveles, factores asociados, predictores o consecuencias del BP en la población universitaria.

Igualmente se consideraron estudios empíricos con diseños cuantitativos, cualitativos o mixtos que presentaran resultados originales. Se excluyeron aquellos artículos que incluyeran poblaciones diferentes a estudiantes universitarios, que no evaluaran el BP como variable principal o relacionada, que no reportaran resultados pertinentes al objetivo de la revisión o que correspondieran a revisiones, editoriales,

cartas al editor, capítulos de libros, resúmenes de congresos u otros documentos sin evidencia empírica original.

Participantes

En cuanto a los tipos de participantes, se incluyeron únicamente estudios cuya población objetivo estuviera conformada por estudiantes universitarios, en lo que se consideran características demográficas como la edad, género y contexto académico. También, se tomaron en cuenta investigaciones relacionadas con el BP y bienestar eudaimónico en población universitaria, y se excluyeron estudios enfocados en otros grupos poblacionales.

Revisión de artículos duplicados

Durante el proceso de análisis se revisó la existencia de artículos duplicados, es decir investigaciones repetidas que podían aparecer varias veces dentro de la base de datos debido a diferentes combinaciones de búsqueda o múltiples indexaciones.

La eliminación de duplicados constituye un procedimiento indispensable dentro de las revisiones sistemáticas, debido a que evita la sobre representación de resultados y garantiza mayor precisión metodológica.

Explicación de los colores utilizados en la matriz

La matriz utilizó un sistema de colores para clasificar el nivel de pertinencia de los artículos encontrados:

- Color verde: Artículos claramente relacionados con la temática principal de la investigación, es decir, estudios centrados directamente en BP en estudiantes universitarios.
- Color amarillo: Artículos potencialmente relevantes o parcialmente relacionados con la temática, pero que requieren una revisión más profunda del resumen o texto completo para confirmar su inclusión.

2.4. Fase de elegibilidad

Se realizó la evaluación del texto completo de los artículos previamente seleccionados durante la etapa de cribado, en la fase de elegibilidad el objetivo era determinar su utilización definitiva en la revisión sistemática. Se aplicaron criterios específicos relacionados con las variables de estudio, la población, el diseño metodológico de las investigaciones y los resultados obtenidos.

Para determinar el tipo de intervención o exposición, se seleccionaron investigaciones que analizaron, variables, factores o condiciones asociadas al BP, tales como el estrés académico, la salud mental, la calidad de vida, el apoyo social, las emociones, la adaptación universitaria y otros elementos asociados al desarrollo psicológico de los estudiantes universitarios. Referente a los resultados de interés, se incluyeron estudios que presentaran hallazgos relevantes sobre niveles, características, factores asociados o efectos relacionados con el BP en el ámbito estudiantil de la educación superior.

Por otro lado, se aceptaron diferentes diseños metodológicos, entre ellos estudios transversales, descriptivos, correlacionales, longitudinales y cuantitativo; debido a que permitían obtener evidencia científica pertinente para responder a la pregunta de investigación. Finalmente, durante este procedimiento se utilizaron herramientas como Zotero, Mendeley y Microsoft Excel para organizar, clasificar y gestionar los artículos científicos seleccionados. Los resultados correspondientes al número de estudios identificados, excluidos e incluidos en cada fase serán presentados en la sección de resultados mediante el diagrama PRISMA.

Extracción de datos

La extracción de datos se realizó mediante un proceso sistemático de recopilación y organización de la información obtenida de los artículos científicos seleccionados en la revisión sistemática. Para ello, se elaboró una matriz de análisis de Microsoft Excel, que permite registrar, clasificar, y comparar de manera ordenada las variables relevantes relacionadas con el BP en estudiantes universitarios.

Asimismo, se utilizaron gestores bibliográficos como Zotero y Mendeley para organizar las referencias y facilitar el manejo de la información científica recopilada.

Entre las variables extraídas se incluyeron las características bibliográficas de cada estudio, tales como autores, año de publicación, país de procedencia y revista científica. De igual manera se recopilaron características de los participantes, para lo cual se tomó en cuenta el tamaño muestral, edad promedio, distribución por género y autores.

Además, se determinan las cualidades de la intervención o exposición estudiada en las investigaciones, se tomó en cuenta el tipo de variable evaluada, la descripción de los factores vinculados al bienestar mental, así como el tiempo de duración, la frecuencia y la forma de aplicación cuando era pertinente. Se documentaron también los rasgos metodológicos de cada investigación, referente a la estructura del estudio, los instrumentos usados para medir y los métodos de recopilación de datos. Finalmente, se extrajeron los principales resultados relevantes tanto a nivel cualitativo como cuantitativo, relacionados con el BP en estudiantes universitarios, refiriéndose a factores asociados, niveles encontrados y conclusiones significativas para responder a la pregunta de investigación. Además, se consideraron otros aspectos relevantes que contribuyen a una comprensión más amplia del fenómeno estudiado.

Variables extraídas de los estudios

De los artículos seleccionados se extrajeron datos bibliográficos, como: autor, año de publicación, país de procedencia y revista científica; asimismo, se recopilan características de los participantes, tales como tamaño de muestra, edad y género. También se identificaron los diseños metodológicos empleados, los instrumentos utilizados para evaluar el BP y otras variables relacionadas, así como los criterios de selección de los participantes. En aquellos estudios que incluyeron programas o estrategias de intervención, duración, frecuencia, modalidad de aplicación y responsables de su ejecución. Finalmente, se obtuvo información sobre los

principales resultados reportados en cada investigación, con el fin de sintetizar la evidencia disponible acerca del BP en estudiantes universitarios.

Análisis de la Información

Una vez concluido el proceso de selección de los estudios, se realizó la extracción, organización y análisis de la información relevante contenida en los artículos incluidos en la revisión. Para ello, se elaboró una matriz de sistematización que permitió registrar datos relacionados con los autores, año de publicación, país de procedencia, características de la muestra, instrumentos utilizados, variables analizados y principales hallazgos reportados en cada investigación.

Posteriormente la información recopilada fue sometida a un análisis descriptivo y comparativo, con el propósito de identificar tendencias investigativas, características del BP en estudiantes universitarios y las principales variables asociadas a este constructo. La síntesis de los hallazgos se desarrolló mediante un proceso de integración narrativa, lo que permitió comparar resultados provenientes de diferentes contextos y enfoques metodológicos, así como reconocer coincidencias, diferencias y vacíos existentes en la literatura científica (Snyder, 2019; Xiao & Watson, 2019). Este procedimiento favoreció una comprensión integral del estado actual del conocimiento sobre el BP en estudiantes universitarios.

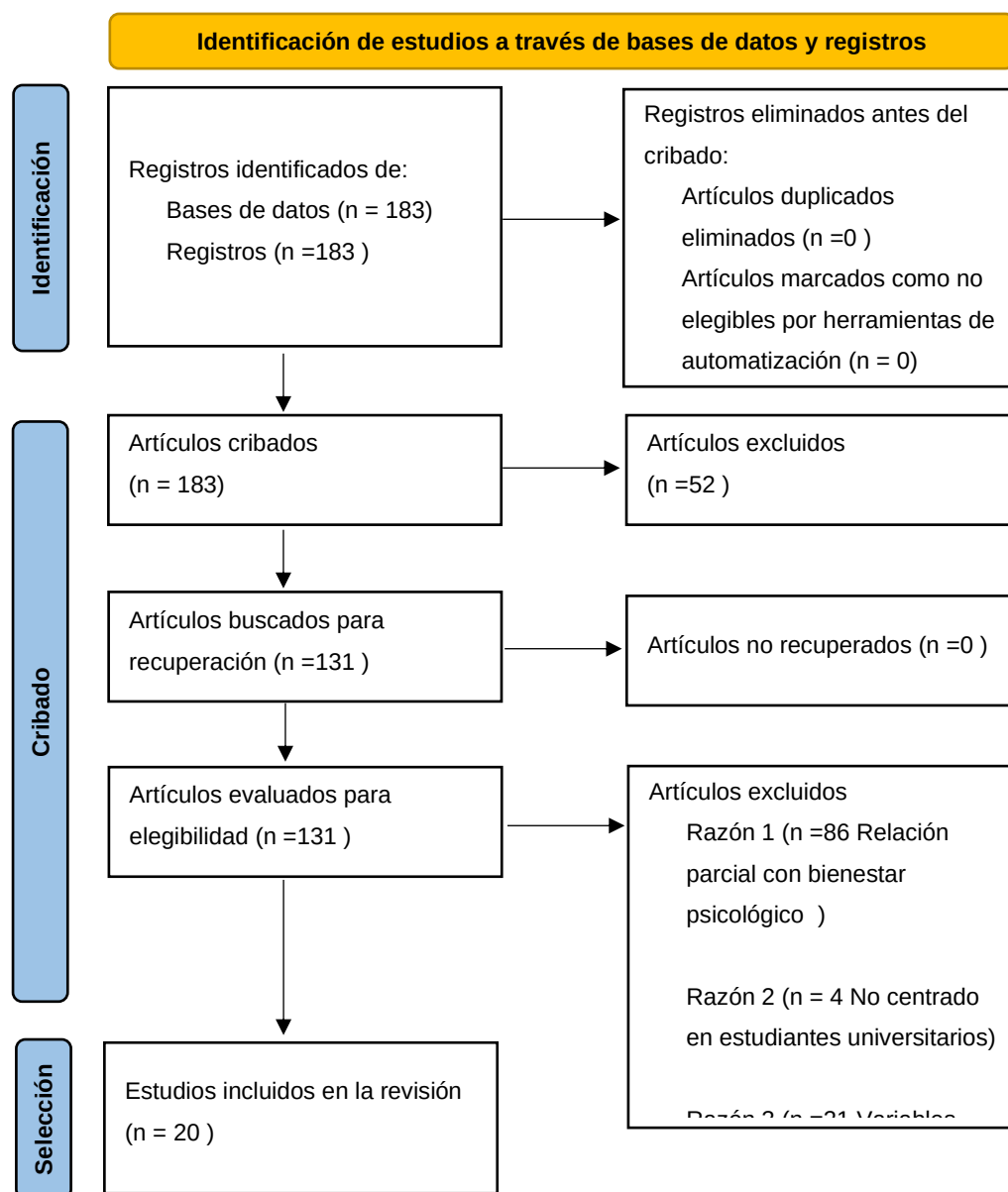
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Identificación de estudios

En la fase de identificación se localizaron 183 artículos científicos relacionados con el BP en estudiantes universitarios, todos procedentes de la base de datos Scopus. Posteriormente, se realizó la depuración inicial de los registros y no se identificaron artículos duplicados. En la fase de cribado se revisaron los títulos y resúmenes de los 183 registros recuperados, de los cuales se excluyeron 52 por presentar una relación parcial con la temática o no por no abordar de manera directa el BP en estudiantes universitarios.

Luego de este proceso, 131 artículos fueron considerados para la evaluación de texto completo en la fase de elegibilidad. Durante esta etapa se excluyeron 111 estudios, debido a que no cumplían plenamente con los criterios metodológicos establecidos: 86 presentaban una relación parcial con el BP, 4 no estaban centrados en estudiantes universitarios y 21 abordaban variables diferentes al objetivo principal de la revisión. Finalmente, se incluyeron 20 artículos científicos en la revisión sistemática, los cuales constituyeron la base de análisis de resultados.

Figura 1. Tabla Prisma



Fuente: Elaboración propia

3.2. Principales características de los estudios incluidos

Los estudios seleccionados corresponden principalmente a investigaciones cuantitativas enfocadas en analizar el BP, la salud mental, el estrés académico, la satisfacción con la vida, la resiliencia y otros factores asociados al contexto universitario. La mayoría de las investigaciones fueron desarrolladas en países de Asia, Europa y América Latina, y se consideró muestras amplias de estudiantes universitarios.

Tabla 1. Artículos seleccionados

N. º	Autor	Título	Nombre de la revista	Variables asociadas	País	Número de participantes	Instrumentos	Resultados relevantes
1	Abd Ellatif Elsayed, H. (2025)	<i>Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students</i>	<i>Frontiers in Psychology</i>	Uso de redes sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico.	Arabia Saudita	521	Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) Social Media Addiction Scale (SMAS)	Se encontró una relación positiva fuerte entre FoMO y uso de redes sociales. Sin embargo, el uso de redes sociales no explicó la relación entre FoMO y rendimiento académico.
2	Akkoç, İ., Dıǧrak, E., Yavan, T., & Öğce Aktaş, F. (2025)	<i>The mediating role of psychological well-being in the association between intolerance of uncertainty and academic life satisfaction among university students</i>	<i>Current Psychology</i>	Bienestar psicológico, intolerancia a la incertidumbre y satisfacción con la vida académica	Turquía	443	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB) Escala de Satisfacción con la Vida.	El bienestar psicológico ayudó a disminuir el efecto negativo de la ansiedad inhibitoria sobre la satisfacción con la vida académica. Los resultados destacan la importancia de fortalecer el bienestar psicológico para mejorar la experiencia académica de los estudiantes universitarios
3	Amreen y Malik, A. A. (2021)	<i>Psychological Well-being as a Predictor of Resilience Among University Students</i>	<i>Pakistan Journal of Psychological Research</i>	Resiliencias asociadas al bienestar psicológico.	Pakistán	300	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB)	El bienestar psicológico predijo significativamente la resiliencia, la autonomía y el dominio del entorno fueron los principales predictores de esta variable.
4	Chen, Y., Chen, G., & Chen, J. (2026)	<i>Generative AI-social media coordinated learning and university students' psychological well-</i>	<i>Frontiers in Psychology</i>	Aprendizaje colaborativo, distrés psicológico, apoyo	China	500	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB)	La autoeficacia se relacionó con todas las dimensiones del bienestar psicológico, como autonomía, relaciones positivas y propósito de vida.

		<i>being: dual pathways and the buffering role of perceived support</i>		percibido, aprendizaje coordinado mediante IA generativa y redes sociales				
5	Chui, R. C. F. y Chan, C.-K. (2020)	<i>Positive thinking, school adjustment and psychological well-being among Chinese college students</i>	<i>The Open Psychology Journal</i>	Pensamiento positivo, adaptación escolar, estrés	China Hong Kong	700	Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)	El pensamiento positivo favoreció el bienestar psicológico al reducir el impacto del estrés y mejorar la satisfacción con la vida. Además, moderó la relación entre la adaptación escolar y el bienestar psicológico.
6	Craig F.; Craig, F., Colella, G. M., Tenuta, F., Mauti, M., Gravina, A., Calomino, M. L., Plastina, R., Polito, A., & Costabile, A. (2025)	<i>From psychological wellbeing to distress: the role of psychological counseling interventions in university students</i>	<i>Frontiers in Psychology</i>	Bienestar psicológico, malestar psicológico, compromiso académico e intervención de consejería psicológica	Italia	246	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB)	La autoaceptación y el manejo del entorno se relacionaron con menor malestar psicológico. Tras seis sesiones de consejería psicológica, el malestar disminuyó significativamente y mejoraron las dimensiones de autonomía y autoaceptación del bienestar psicológico.
7	Du, W., & Liu, L. (2025)	<i>Examining a structural equation model of peace of mind, gratitude, and positive reappraisal in predicting psychological well-</i>	<i>BMC Psychology</i>	Bienestar psicológico, gratitud, reevaluación positiva y paz mental. La paz mental actúa	China	336	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB, 18)	La gratitud, la reevaluación positiva y la paz mental presentaron efecto directos y positivos sobre el BP. Además, la paz mental medió significativamente la relación entre la reevaluación positiva

		<i>being among college students</i>		como variable mediadora				y el BP. Los resultados indican que fomentar la gratitud y la reevaluación positiva contribuyen al desarrollo de la tranquilidad emocional, fortaleciendo el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.
8	Freire, C., Ferradás, M. M., Valle, A., Núñez, J. C. y Vallejo, G. (2016)	<i>Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students</i>	<i>Frontiers in Psychology</i>	Estrategias de afrontamiento	España	1072	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB)	Los estudiantes con mayor bienestar psicológico utilizaron con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento adaptativas, como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo y la planificación
9	García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendón, R. (2021)	<i>Emotional intelligence and Academic Self-Efficacy in Relation to the Psychological Well-Being of University Students During COVID-q9 in Venezuela</i>	<i>Frontiers in Psychology</i>	Inteligencia emocional, autoeficacia académica, sexo y edad	Venezuela	277	Escala de Bienestar Psicológico Multidimensional de Casullo	La inteligencia emocional y la autoeficacia académica fueron predictores positivos del bienestar psicológico; una mayor atención emocional se asoció con menor bienestar.
10	Göçet Tekin, E. (2021)	<i>An Investigation of Psychological Well-Being, Emotional Intelligence and Social Well-being Levels of University Students</i>	<i>Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal</i>	inteligencia emocional y bienestar social asociadas al bienestar psicológico en estudiantes universitarios.	Turquía	305	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB) Cuestionario/Escala de bienestar	El bienestar psicológico se relacionó positivamente con la inteligencia emocional y el bienestar social; ambas variables explicaron el 40% de su varianza.
11	Komarudin, Wiyono, B. B., Eva,	<i>The Influence of Grit and Social Support on University Students'</i>	<i>Open Education Studies</i>	Bienestar psicológico, grit, apoyo	Turquía	1019	<i>Psychological Well-Being Scale de Ryff (22 items), Problem-</i>	El bienestar mental de los estudiantes se benefició gracias al grit, el apoyo social

	N., Hitipeuw, I., & Tortop, H. S. (2026)	<i>Psychological Well-Being: The Mediating Role of Problem-Focused Coping</i>		social y afrontamiento centrado en el problema (<i>problem-focused coping</i>).	Indonesia		<i>Focused Coping Scale (Brief COPE), Grit-S Scale de Duckworth y Quinn (8 items) y Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i> . Los datos se analizaron mediante Modelamiento de Ecuaciones Estructurales (SEM). Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB) Cuestionario/Escala de bienestar	y la estrategia de afrontamiento centrada en el problema. Esto funcionó como mediador parcial entre el bienestar psicológico y las variables grit y apoyo social. El modelo explicó el 99,8% de la varianza del bienestar psicológico; el grit fue lo que más predijo el BP
1 2	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	Estrategias de afrontamiento al estrés, satisfacción familiar y bienestar psicológico.	Chile	377	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB) Escala de Satisfacción Familiar	El bienestar psicológico se relacionó positivamente con las estrategias de afrontamiento adaptativas y con la satisfacción familiar y negativamente con las estrategias de afrontamiento desadaptativas. La Satisfacción familiar fue el principal predictor del BP.
1 3	Nawantar a, R. D., Hanurawa n, F., Ramli, M., Eva, N., & Amat, S. (2026)	<i>Adapting the Psychological Well-Being Scale for Indonesian College Students: A Rasch-Based Validation</i>	<i>International Journal of Body, Mind and Culture</i>	Bienestar psicológico; autoaceptación; crecimiento personal; dominio del entorno; propósito de vida; relaciones	Malasia ; Indonesia	1215	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB) Versión original de 42 ítems, adaptada culturalmente al contexto indonesio. Se utilizó análisis Rasch (WINSTEPS) para evaluar ajuste de los	La adaptación mostró excelentes propiedades psicométricas. La confiabilidad de los participantes fue 0,86, la confiabilidad de los ítems fue 1,00 y el alfa de Cronbach alcanzó 0,85. Tres ítems (1, 6 y 29) fueron eliminados por presentar desajuste en el

				positivas; autonomía.			ítems, confiabilidad, unidimensionalidad y funcionamiento diferencial de los ítems (DIF). La versión final quedó conformada por 39 ítems.	modelo Rasch. La versión final de 39 ítems constituye un instrumento válido y confiable para evaluar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios indonesios, respetando las seis dimensiones propuestas por Ryff.
14	Nogueira C.; Risoto M.A.; Meier L.K. (2023)	Evaluation of Ryff's Psychological Well-Being Scale for College Students; [Evaluación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para Estudiantes Universitarios]	Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica	escala de bienestar psicológico de Ryff en estudiantes universitarios.	España	1044	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB) Cuestionario/Escala de bienestar	La escala de Ryff adaptada a estudiantes universitarios argentinos mostró utilidad para evaluar el bienestar psicológico.
15	Ramírez Enríquez, S. I., Quintana Arroyo, P. y Barrón Luján, J. C. (2023)	Bienestar psicológico, global y por dimensión, en universitarios mexicanos: revisión sistemática	Psicumex	Bienestar psicológico global y dimensiones del bienestar psicológico (autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida y relaciones positivas)	México	4 estudios incluidos (seleccionados de 149 artículos identificados mediante PRISMA)	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) (utilizada en todos los estudios incluidos)	La revisión encontró que los estudiantes universitarios mexicanos presentan, en general, niveles medios de bienestar psicológico, tanto global como por dimensiones. Las mujeres mostraron mayores niveles de bienestar que los hombres. Se evidenció una escasez de investigaciones que reporten niveles de bienestar psicológico utilizando la Escala de Ryff, recomendándose incrementar estudios que permitan diseñar estrategias institucionales para fortalecer el bienestar y el desempeño académico.

1 6	Rosa-Rodríguez, Y., Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berrios, A. y Toledo Osorio, N. (2015)	<i>Dimensions of psychological well-being and perceived social support in relation to sex and level of study in university students;</i>	Avances en Psicología Latinoamericana	Apoyo Social percibido	Puerto Rico	768	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB)	El apoyo social percibido se relacionó positiva y significativamente con todas las dimensiones del bienestar psicológico, las correlaciones más altas se observaron con las relaciones positivas con otros.
1 7	Saeed, B., & Mahmood, S. (2024)	<i>Gratitude Linking the Relationship Between Psychological Wellbeing and Negative Life Events in the Times of Covid-19 Among University Students</i>	<i>Pakistan Journal of Psychological Research</i>	Bienestar psicológico, gratitud y eventos negativos de la vida durante la pandemia.	Pakistán	300	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB) Cuestionario de Gratitud	Los eventos negativos de la vida se asociaron con un menor bienestar psicológico, mientras que la gratitud mostró una relación positiva con el BP. Sin embargo, la gratitud no moderó la relación entre los eventos negativos de la vida y el BP.
1 8	Shouman, A., Abo Elez, W., Ibrahim, I. M. A., & Elwasify, M. (2023)	<i>Internet gaming disorder and psychological well-being among university students in Egypt</i>	<i>BMC Psychology</i>	Trastorno por uso de videojuegos en internet, bienestar psicológico, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito de vida y	Egipto	870	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB)	Se encontró una relación negativa entre el trastorno por uso de videojuegos en internet y el BP. Un mayor nivel de adicción a los videojuegos se asoció con un menor bienestar psicológico.

				autoaceptación.				
19	Tran, M. A. Q., Khoury, B., Chau, N. N. T., Pham, M. V., Dang, A. T. N., Ngo, T. V., Ngo, T. T., Truong, T. M., & Le Dao, A. K. (2022)	<i>The Role of Self-Compassion on Psychological Well-Being and Life Satisfaction of Vietnamese Undergraduate Students During the COVID-19 Pandemic: Hope as a Mediator</i>	<i>Journal of Rational - Emotive and Cognitive Behavior Therapy</i>	Bienestar psicológico, autocompasión, esperanza y satisfacción con la vida.	Vietnam	484	Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)	La autocompasión favoreció el bienestar psicológico a través de la esperanza, la cual actuó como variable mediadora. Los resultados indican que fortalecer la autocompasión y la esperanza contribuye a mejorar el BP y la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios.
20	Wu, L., Wang, S., Yang, L., & Wu, X. (2025)	<i>Effects of electroencephalography-based art therapy on emotion regulation difficulties, psychological well-being, relaxation and attention levels among college students</i>	<i>Humanities and Social Sciences Communications</i>	Bienestar psicológico; regulación emocional; dificultades en la regulación emocional; relajación; atención; retroalimentación mediante EEG; arteterapia.	China	59	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWB)	Los dos grupos tuvieron una mejora en la regulación emocional tras cuatro semanas de intervención. Sin embargo, aunque la retroalimentación a través de EEG aumentó notablemente los niveles de atención y relajación, no hubo cambios importantes en la regulación emocional ni en el bienestar psicológico. Los autores proponen que las intervenciones más largas podrían producir efectos psicológicos más duraderos.

Fuente: Elaboración propia

3.3. Discusión de los resultados

La evidencia analizada en la presente revisión sistemática muestra que el estudio del BP en estudiantes universitarios ha experimentado un crecimiento sostenido durante los últimos años, consolidándose como una temática relevante dentro de la investigación en salud mental y educación superior. Los estudios que se tomaron en cuenta demuestran una extensa diversidad de contextos geográficos, poblacionales universitarios y enfoques metodológicos, lo que refleja el interés internacional por comprender los factores que favorecen el funcionamiento psicológico positivo durante la etapa universitaria.

Los hallazgos permiten caracterizar el BP como un constructo multidimensional asociado al desarrollo integral del estudiante y su capacidad para afrontar de manera efectiva las demandas académicas, sociales y personales concernientes a la educación superior. Los hallazgos reflejaron que variables como la resiliencia, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento, la inteligencia emocional, así como la gratitud, la autocompasión y la esperanza, mantuvieron una estrecha vinculación en el contexto social estudiado. Estos resultados sugieren que el BP se fortalece cuando los estudiantes cuentan con programas internos de bienestar estudiantil que faciliten la regulación de experiencias adversas.

El apoyo social surgió como una de las variables más relevantes dentro de la literatura revisada. Los estudios analizados muestran que el respaldo percibido por parte de familiares, compañeros y otras figuras significativas contribuye al fortalecimiento de diversas dimensiones del BP, lo que favorece a una mejor adaptación a los desafíos académicos y personales. La resiliencia y las estrategias de afrontamiento evidenciaron una relación positiva con el BP, se indicó que la capacidad para enfrentar situaciones estresantes y recuperarse de experiencias adversas constituye un factor protector para la salud mental de los estudiantes universitarios.

Los resultados sugieren que el BP no depende exclusivamente de condiciones externas favorables, sino también de procesos emocionales y cognitivos que

faciliten la construcción de experiencias subjetivas positivas y el desarrollo de habilidades personales orientadas al bienestar personal. Variables como la inteligencia emocional, la gratitud, la esperanza y la autocompasión mostraron una integración favorable con el BP. La presencia de estas características permite a los estudiantes manejar sus emociones de una manera positiva y mantener expectativas reales frente al futuro. Les facilita desarrollar actitudes de aceptación y comprensión de sí mismos.

La relación identificada entre BP y la satisfacción académica, la adaptación universitaria y el rendimiento académico resultó en una evidencia de gran interés. Al examinar las diferentes investigaciones, se constata una correlación clara entre un alto BP y una experiencia académica más enriquecedora, así como una mayor solvencia para afrontar las exigencias de la vida universitaria. Estos hallazgos respaldan la premisa de que el bienestar no opera únicamente de forma preventiva en la salud mental, sino que interviene directamente en el éxito académico y la continuidad institucional de los estudiantes universitarios.

Los hallazgos son consistentes con el modelo PERMA de Seligman (2011), el cual sostiene que las emociones positivas, el compromiso, las relaciones satisfactorias, el significado y el logro constituyen elementos esenciales para el florecimiento humano. Los resultados obtenidos encuentran sustento en el modelo de BP propuesto por Ryff (1989) y Ryff & Keyes (1995), quienes plantean que el funcionamiento psicológico óptimo se expresa a través de dimensiones como la autoaceptación, la autonomía, las relaciones positivas, el dominio del entorno, el propósito de vida y el crecimiento personal. La asociación observada entre el BP y variables como apoyo social, resiliencia, gratitud, esperanza y autoeficacia respalda los planteamientos de ambos modelos al evidenciar que el bienestar surge de la interacción entre recursos personales y experiencias relacionales significativas.

Los resultados reportados deben ponderarse a la luz de ciertas restricciones teóricas y metodológicas. Principalmente, el uso predominante de metodologías transversales en las investigaciones primarias impide la determinación de relaciones causales bidireccionales o lineales entre los constructos. A esto se suma

la diversidad instrumental para la operacionalización del BP, un factor que dificulta la homologación y comparación directa de los datos. De igual modo, el alcance de la revisión se supeditó a los márgenes de una base de datos concreta, pudiendo excluir aportes relevantes de otras fuentes académicas. Sin embargo, salvando estas distinciones, la síntesis lograda provee una aproximación vigente e integral respecto al comportamiento del BP y sus variables asociadas en el contexto de la educación superior.

Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de promover estrategias institucionales orientadas al fortalecimiento de competencias socioemocionales, redes de apoyo y acciones preventivas que ayuden a construir la salud mental y el bienestar de la población universitaria. Los hallazgos confirman que el BP constituye un componente fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes universitarios y que su fortalecimiento depende tanto de recursos psicológicos individuales como factores sociales y académicos presentes en el entorno educativo.

CONCLUSIONES

- Se fundamentó teóricamente el BP como un constructo multidimensional, integrado por la autoaceptación, el propósito de vida, el funcionamiento positivo, las relaciones positivas, el crecimiento personal, la autonomía, y el dominio del entorno. La articulación de estas dimensiones demuestra que el bienestar en el contexto de la educación superior sobrepasa la condición pasiva de no experimentar sufrimiento; por el contrario, incluye de manera dinámica el desarrollo de recursos personales y sociales esenciales que optimizan la adaptación integral a la vida académica.
- El proceso de búsqueda sistemática posibilitó la selección y análisis de 20 estudios científicos enfocados en la población universitaria. Se señala que la rigurosidad de la mayoría de las investigaciones incluidas se sustentó en instrumentos derivados de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff; esto demuestra la solidez y vigencia del marco teórico, como también su alta pertinencia y validez para evaluar este constructo en estudiantes de nivel superior.
- Los hallazgos sistematizados determinaron que las variables como el apoyo social, la resiliencia, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento, la gratitud, la esperanza y la autocompasión, la inteligencia emocional y la satisfacción tanto familiar como académica son las que poseen mayor asociación predictiva y correlacional frente a los niveles elevados de BP. Se concluye que estos factores trabajan sinérgicamente como recursos protectores fundamentales, mitigando el impacto de las demandas académicas y psicosociales inherentes al entorno universitario.

RECOMENDACIONES

- Se plantea la necesidad de que los próximos trabajos en esta área diversifiquen sus fuentes documentales incorporando catálogos como Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO y SciELO. Esta estrategia metodológica es clave para elevar el nivel de cobertura y representatividad de los datos disponibles, garantizando así una aproximación científica más integral, sólida y crítica en torno a la configuración del bienestar psicológico universitario.
- Resulta prioritario incentivar el desarrollo de investigaciones con un enfoque longitudinal que faciliten el monitoreo y análisis de las fluctuaciones del bienestar psicológico a lo largo de la experiencia universitaria. Esta propuesta surge como respuesta directa a la naturaleza transversal del corpus analizado, condición que restringe la formulación de nexos causales sólidos entre las variables. Bajo esta misma premisa teórica, se sugiere que futuras revisiones sistemáticas flexibilicen los márgenes de elegibilidad para rescatar aquellos manuscritos descartados inicialmente por abordar el constructo de manera parcial; su reevaluación podría proporcionar datos periféricos de gran valor en torno a la salud mental, el ajuste curricular y el bienestar estudiantil global.
- Diseñar e implementar programas institucionales de intervención orientados a la promoción del bienestar psicológico, enfocados en el fortalecimiento de los factores protectores claves identificados en esta revisión, tales como el apoyo social, la resiliencia, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento, la inteligencia emocional, la gratitud, la esperanza y la autocompasión.

BIBLIOGRAFÍA

- Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of missing out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 42(2), 823–858.
- Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2021). Mental health and academic performance: A study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(6), 857–866. doi:10.1007/s00127-020-01934-5.
- Akkoç, İ., Dıǧrak, E., Yavan, T., & Öğce Aktaş, F. (2025). The mediating role of psychological well-being in the association between intolerance of uncertainty and academic life satisfaction among university students. *Current Psychology*, 44(11), 11486–11495. doi:10.1007/s12144-025-07937-2.
- Amreen, A. & Malik, A. A. (2021). Psychological well-being as a predictor of resilience among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(4), 571–586. doi:10.33824/PJPR.2021.36.4.31.
- Arshad, S., & Rafique, R. (2016). Personality and creativity as predictors of psychological well-being in college students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(2), 139-160.
- Bhullar, N., Hine, D. W., & Phillips, W. J. (2014). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal of Psychology*, 49(4), 288–294.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2022). *Systematic approaches to a successful literature review* (3rd ed.). London, England: Sage. (Nota: Esta estructura de Ciudad, País: Editorial es obligatoria en APA 6 y ya estaba correcta).

- Cabanach, R. G., Arias, A. V., Rodríguez, C. F., & Canedo, M. F. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40–48.
- Cabrera-Gómez, C. C., Caldas-Luzeiro, J., Rivera-Porras, D., & Carrillo-Sierra, S. M. (2019). Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online “Florece” para contextos universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 406–412. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55962867026>
- Casiano, M. (2024). Relaciones entre bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ride*, 15(1) Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v15n29/2007-7467-ride-15-29-e708.pdf>
- Changoluisa, K. S. B., & de la Bandera, F. A. V. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113.
- Chen, Y., Chen, G., & Chen, J. (2026). Generative AI–social media coordinated learning and university students’ psychological well-being: Dual pathways and the buffering role of perceived support. *Frontiers in Psychology*, 17, 1788850. doi:10.3389/fpsyg.2026.1788850.
- Chumbimuni-Aguirre, M., & Pequeña, J. (2022). Autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Centro Preuniversitario Lima*, 25(2), 107-121.
- Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. (2020). Propiedades psicométricas del PERMA-Profiler para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(1), 119-133.

- Corredor, A. D., Cárdenas, J. A. M., & García, F. B. (2023). Programas de bienestar universitario y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 28(101), 126-141.
- De Souza Martins, M., Angel, M. X. F., Arévalo, S. T., & Junior, L. G. (2024). Modelo de predicción multivariado entre los factores psicológicos y los estilos de vida con la percepción de calidad de vida de estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (53), 427-436.
- De Souza-Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria*, 40(1), 24-41.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2010). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 187–194). New York, NY: Oxford University Press.
- Du, W., & Liu, L. (2025). Examining a structural equation model of peace of mind, gratitude, and positive reappraisal in predicting psychological well-being among college students. *BMC Psychology*, 13, 1088. doi:10.1186/s40359-025-03445-x
- Estrada López, H. H., De la Cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Pérez Maldonado, J., & Cáceres Martelo, A. M. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 7.
- Fernández González, A., García-Viniegras, C. R. V., & Lorenzo Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108–1129.

- Ferrer Serrano, M., Lozano Blasco, R., & Latorre Martínez, M. P. (2020). *Universidades y comunicación. Papel de Twitter durante el inicio de la crisis sanitaria de la Covid-19* (No. ART-2020-120843).
- Ferrer, M. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: factores asociados y su impacto en la calidad de vida. *Revista de Psicología Educativa*, 14(2), 45–58. doi: 10.1016/j.rpe.2020.01.005.
- Freire Rodríguez, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento (Tesis doctoral inédita). Universidad de A Coruña, España.
- Freire, C., Ferradás, M. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). *Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. Frontiers in Psychology*, 7, 1554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>.
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendón, R. (2021). *Emotional intelligence and academic self-efficacy in relation to the psychological well-being of university students during COVID-19 in Venezuela. Frontiers in Psychology*, 12, 759701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759701>.
- Göçet Tekin, E. (2021). *An investigation of psychological well-being, emotional intelligence and social well-being levels of university students. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(63), 567–575. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1000455>.
- Komarudin, Wiyono, B. B., Eva, N., Hitipeuw, I., & Tortop, H. S. (2026). *The influence of grit and social support on university students' psychological well-being: The mediating role of problem-focused coping. Open Education Studies*, 8(1), 20250119. <https://doi.org/10.1515/edu-2025-0119>

- Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G. M., & Bonilla-Muñoz, M. P. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90–97.
- 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*, 41(2), 823–858. <https://doi.org/10.18800/psico.202302.008>.
- Martínez-Líbano, J., Serey, A. K., & Barahona-Fuentes, G. (2025). Emotional regulation and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 8(1), 14-26.
- Nawantara, R. D., Hanurawan, F., Ramli, M., Eva, N., & Amat, S. (2026). *Adapting the Psychological Well-Being Scale for Indonesian College Students: A Rasch-Based Validation*. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 13(2), 139–152. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v13i2.1310>.
- Nogueira, C., Risoto, M. A., & Meier, L. K. (2023). Evaluación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica (RIDEP)*, 70(4), 161–173. <https://doi.org/10.21865/RIDEP70.4.12>.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.
- Ramírez Enríquez, S. I., Quintana Arroyo, P., & Barrón Luján, J. C. (2023). *Bienestar psicológico, global y por dimensión, en universitarios mexicanos: Revisión sistemática*. *Psicumex*, 13, e485. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.485>.

- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berrios, A., & Toledo Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31–43. doi:10.12804/apl33.01.2015.03.
- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Saeed, B., & Mahmood, S. (2024). Gratitude linking the relationship between psychological wellbeing and negative life events in the times of COVID-19 among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 39(1), 17–29. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2024.39.1.02>.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.

- Tran, M. A. Q., Khoury, B., Chau, N. N. T., Pham, M. V., Dang, A. T. N., Ngo, T. V., Ngo, T. T., Truong, T. M., & Le Dao, A. K. (2022). *The role of self-compassion on psychological well-being and life satisfaction of Vietnamese undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Hope as a mediator. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. Advance online publication. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-022-00487-7>.
- Vergara-Darré, M. V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica ciencias de la salud*, 5, 14.
- Vernucci, S., Zamora, E., Canet Juric, L., & Andrés, M. L. (2019). La ciencia de enseñar. Aportes desde la psicología cognitiva a la educación. *Universidad Nacional de Mar del Plata*.
- Vizhñay-Tuza, S. I., & Mogrovejo-Gualpa, J. O. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. *MQRInvestigar*, 8(4), 1700-24.
- Wu, L., Wang, S., Yang, L., & Wu, X. (2025). *Effects of electroencephalography-based art therapy on emotion regulation difficulties, psychological well-being, relaxation and attention levels among college students. Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 1677. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05943-0>.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.