

PSICOLOGÍA POSITIVA: INFLUENCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

**MANUEL ALEJANDRO CONCHA HUARCAYA
LUIS ALBERTO SOSA APARICIO
MANUEL ANTONIO ALVA OLIVOS
ERICA LUCY MILLONES ALBA
SILVIA LILIANA LAM FLORES**



ARCO
EDITORES ● ● ●

PSICOLOGÍA POSITIVA: INFLUENCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

**MANUEL ALEJANDRO CONCHA HUARCAYA
LUIS ALBERTO SOSA APARICIO
MANUEL ANTONIO ALVA OLIVOS
ERICA LUCY MILLONES ALBA
SILVIA LILIANA LAM FLORES**



ARCO
EDITORES ● ● ●

Conselho Editorial

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva - UNIDAVI
Prof. Dr. Astor João Schönell Júnior - IFFAR
Prof. Dr. Alan Ricardo Costa - UFRR
Prof. Dr. Allan Diêgo Rodrigues Figueiredo - UESPI
Profa. Dra. Andréia Bulaty - UNESPAR
Profa. Dra. Carla da Conceição de Lima - UFVJM
Prof. Dr. Camilo Darsie de Souza - UNISC
Profa. Dra. Clarice Caldeira Leite - UFRGS
Profa. Dra. Cecilia Decarli - UFRGS
Prof. Dr. Carlos Adriano Martins - UNICID
Prof. Dr. Christian Dennys Monteiro de Oliveira - UFCE
Profa. Dra. Dayse Marinho Martins - UFMA
Prof. Dr. Deivid Alex dos Santos - UEL
Prof. Dr. Dioni Paulo Pastorio - UFRGS
Prof. Dr. Douglas Manoel Antonio de Abreu Pestana dos Santos - FASESP
Profa. Dra. Elane da Silva Barbosa - UERN
Profa. Dra. Elen Gomes Pereira - IFBA
Profa. Dra. Francielle Benini Agne Tybusch - UFN
Prof. Dr. Francisco Odécio Sales - IFCE
Prof. Dr. Francisco Ricardo Miranda Pinto - UFCAT
Prof. Dr. Gilvan Charles Cerqueira de Araújo - UCB
Prof. Dr. Ismar Inácio dos Santos Filho - UFAL
Prof. Dr. Leonardo Bigolin Jantsch - UFSM
Profa. Dra. Liziany Müller Medeiros - UFSM
Profa. Dra. Marcela Mary José da Silva - UFRB
Prof. Dr. Mateus Henrique Köhler - UFSM
Prof. Dr. Michel Canuto de Sena - UFMS
Profa. Dra. Mônica Aparecida Bortolotti - UNICENTRO
Prof. Nilton David Vilchez Galarza - UPLA
Prof. Dr. Olavo Barreto de Souza - UEPB
Prof. Dr. Rafael Nogueira Furtado - UFABC
Prof. Dr. Roberto Araújo da Silva Vasques Rabelo - UNISANTOS
Prof. Dr. Rodrigo Toledo - USCS
Prof. Dr. Rodolfo Rodrigues de Souza - UERJ
Prof. Dr. Sidnei Renato Silveira - UFSM
Prof. Dr. Thiago Ribeiro Rafagnin - UFOB
Prof. Dr. Tomás Raúl Gómez Hernández - UCLV

Editor Chefe: Ivanio Folmer

Bibliotecária: Eliete Marques da Silva

Projeto gráfico e Diagramação: Gabriel Eldereti Machado

Capa: Ivanio Folmer

Imagem capa: www.canva.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Psicología positiva [livro eletrônico] :
influencia del bienestar emocional en la
educación superior / Manuel Alejandro Concha
Huarcaya...[et al.]. -- Santa Maria, RS :
Arco Editores, 2025.
PDF

Outros autores: Luis Alberto Sosa Aparicio, Manuel
Antonio Alva Olivos, Erica Lucy Millones Alba, Silvia
Liliana Lam Flores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-5417-446-6

1. Educação superior 2. Psicologia positiva
3. Saúde emocional I. Concha Huarcaya, Manuel
Alejandro. II. Sosa Aparicio, Luis Alberto.
III. Alva Olivos, Manuel Antonio. IV. Lucy Alba,
Erica Millones. V. Lam Flores, Silvia Liliana.

25-259499

CDD-150.192

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia positiva 150.192

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



10.48209/978-65-5417-446-6

Este livro é o resultado de uma pesquisa científica em atividades de ciência e tecnologia.

O trabalho foi revisado por pares acadêmicos externo antes de ser publicado.



CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I.....	12
PSICOLOGÍA POSITIVA.....	12
1.1. Definición de psicología positiva.....	13
1.2. Origen y desarrollo de la psicología positiva.....	16
1.3. Psicología positiva: pilares.....	18
1.4. Los modelos teóricos.....	22
1.4.1. Modelo de bienestar psicológico de Ryff.....	23
1.4.2. Teoría del bienestar o modelo PERMA.....	26
1.4.3. Teoría del flow o experiencia óptima.....	28
1.5. Aplicaciones de la psicología positiva.....	30
CAPÍTULO II.....	33
BIENESTAR EMOCIONAL.....	33
2.1. Nociones básicas del bienestar emocional.....	34
2.2. Las dimensiones del bienestar psicológico.....	36
2.3. Bienestar emocional: agotamiento emocional y resiliencia.....	39
2.4. Relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico.....	42
2.5. Estrategias para mejorar el bienestar emocional.....	44
CAPÍTULO III.....	47
BIENESTAR EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.....	47
3.1. Bienestar emocional en los estudiantes universitarios.....	48
3.2. Importancia de la educación emocional en el bienestar de los alumnos.....	50

3.3. Evaluación del bienestar emocional estudiantil.....	52
3.4. Estrés en estudiantes universitarios y su incidencia en el bienestar psicológico.....	54
3.5. Rol de las universidades en la promoción del bienestar emocional....	56
CAPÍTULO IV.....	58
UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	58
4.1. Metodología.....	60
4.2. Resultados.....	62
4.3. Discusión.....	66
4.4. Conclusiones.....	69
CAPÍTULO V.....	71
SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR..	71
5.1. Salud mental y su importancia en estudiantes universitarios.....	72
5.2. Malestar psicológico: factores asociados y su impacto en la comunidad estudiantil.....	74
5.3. El valor del equilibrio emocional en la formación integral de los estudiantes.....	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
SOBRE LOS AUTORES.....	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ventajas de la psicología positiva en las personas.....	14
Tabla 2. Ecuaciones de búsqueda por base de datos.....	61
Tabla 3. Criterios para la selección de artículos.....	62
Tabla 4. Hallazgos cualitativos de la revisión sistemática.....	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El modelo PERMA de Martin Seligman.....	27
Figura 2. Modelo tradicional de flow.....	29
Figura 3. Resultados del proceso PRISMA.....	63

RESUMEN

Esta investigación explora el bienestar emocional en estudiantes universitarios, un factor clave que influye en el desempeño académico, las relaciones interpersonales y la calidad de vida. El bienestar emocional abarca la autoconciencia, la gestión del estrés, la resiliencia y la capacidad de mantener relaciones positivas. El objetivo principal del estudio es identificar los factores asociados con el bienestar emocional en estudiantes universitarios y proporcionar recomendaciones basadas en evidencia para futuras intervenciones y políticas. Para ello, se empleó una metodología cualitativa basada en el análisis de artículos revisados por pares publicados entre los años 2021 y 2025. La búsqueda se realizó en bases de datos como PubMed, Scopus, Web of Science y PsycINFO aplicando criterios estrictos de inclusión y exclusión para garantizar la relevancia y calidad de los estudios seleccionados. La revisión siguió el marco PRISMA y abarcó un total de 18 estudios. Los hallazgos claves revelan que atributos personales como la autoestima, la autocompasión y la autoeficacia emocional son determinantes del bienestar emocional. Asimismo, el apoyo social de familiares y amigos, los hábitos de vida saludables y la actividad física tienen un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes, aunque se identificaron al estrés académico y las dificultades financieras como barreras significativas. Los resultados subrayan la necesidad de implementar estrategias integrales que fortalezcan las habilidades emocionales, promuevan comportamientos saludables y fomenten entornos educativos de apoyo.

Palabras clave: salud mental, resiliencia, estrés, apoyo social, adolescentes.

ABSTRACT

This research explores emotional well-being in college students, a key factor influencing academic performance, interpersonal relationships, and quality of life. Emotional well-being encompasses self-awareness, stress management, resilience, and the ability to maintain positive relationships. The main objective of the study is to identify factors associated with emotional well-being in college students and to provide evidence-based recommendations for future interventions and policies. To this end, a qualitative methodology was employed based on the analysis of peer-reviewed articles published between the years 2021 and 2025. The search was conducted in databases such as PubMed, Scopus, Web of Science and PsycINFO applying strict inclusion and exclusion criteria to ensure the relevance and quality of the selected studies. The review followed the PRISMA framework and covered a total of 18 studies. Key findings reveal that personal attributes such as self-esteem, self-compassion and emotional self-efficacy are determinants of emotional well-being. Likewise, social support from family and friends, healthy lifestyle habits and physical activity have a positive impact on students' mental health, although academic stress and financial difficulties were identified as significant barriers. The results underscore the need to implement comprehensive strategies that strengthen emotional skills, promote healthy behaviors, and foster supportive educational environments.

Keywords: mental health, resilience, stress, social support, adolescents.

INTRODUCCIÓN

En la presente revisión, se exponen las relaciones entre bienestar psicológico, emociones positivas y calidad de vida en los estudiantes universitarios a la luz de los aportes de la psicología positiva. En la literatura consultada, se evidencia que el buen estado de salud integral se relaciona con el desarrollo del bienestar y la felicidad de tal manera que hacen posibles la promoción y prevención de conductas de riesgo. En el caso de los estudiantes, las tasas de trastornos mentales suelen ser más elevadas en comparación con otros grupos. Ello debido a las grandes exigencias propias del ámbito universitario, las cuales promueven estados de ansiedad e incertidumbre en el joven. Los resultados de las investigaciones muestran que altos niveles de bienestar psicológico despiertan sentimientos positivos que aseguran una sólida relación entre el bienestar psicológico y el éxito académico.

En tal sentido, la salud mental y el bienestar psicológico se encuentran articulados con el paradigma de la psicología positiva respecto al cultivo de las fortalezas y virtudes en las personas. Es posible afirmar, por lo tanto, que la evaluación hecha por los estudiantes sobre cada dimensión de su vida depende de las sensaciones experimentadas, un proceso reflexivo que difiere y varía de un individuo a otro.

Ahora bien, es crucial mencionar que el bienestar psicológico se sostiene en un contexto sociocultural específico y, en consecuencia, está vinculado con los aspectos de carácter biológico y social, los que se van consolidando mientras se produce el desarrollo psicológico del individuo. Por lo mismo, resulta esencial abordar la manera de afrontar las experiencias desde los primeros niveles del aprendizaje. Finalmente, es necesario indicar que los modelos explicativos del bienestar psicológico se apoyan en el desarrollo humano óptimo y el funcionamiento mental positivo, que permiten al estudiante motivarse y alcanzar un mejor rendimiento en las actividades académicas.

CAPÍTULO I

PSICOLOGÍA POSITIVA

En el ámbito de la investigación psicológica, se ha evidenciado en los últimos años una serie de cambios que tienden a poner foco en las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos tradicionalmente atendidos. El aporte de Seligman a fines del año 2000, y su propuesta de la psicología positiva, pone de relieve el estudio científico de las experiencias y rasgos individuales positivos, además de las instituciones que impactan en su desarrollo. Y es que al promover las fortalezas y virtudes del carácter de los individuos, tales como el optimismo, la alegría, la inspiración, la motivación y el sentido del humor, entre otros, es posible favorecer un buen estado de salud, el crecimiento personal y el bienestar. Es así que a través de programas y estrategias que potencian una actitud positiva es factible aumentar los recursos intelectuales, sociales y físicos de las personas para lograr una vida plena y fluida.

A nivel clínico, la intervención de la psicología positiva ha permitido reforzar los anclajes emotivo-cognitivos de la persona para generar medidas que ayuden a prevenir patologías mentales, menguar sus efectos o reducir la incidencia de la psicopatología. Al cambiar el marco asistencial tradicional, la psicología positiva propone barreras contra los trastornos emocionales, contribuyendo de manera singular al fortalecimiento de la capacidad de recuperación. Estas estrategias terapéuticas están orientadas a favorecer las experiencias positivas y aumentar la felicidad de tal forma que ayuden a contrarrestar los problemas derivados de sensaciones negativas como la ansiedad, la depresión, la agresión o el estrés. De todos modos, es conveniente mencionar que la disminución de los síntomas peligrosos es un resultado secundario, lo cual marca diferencias con otro tipo de terapias.

1.1. Definición de psicología positiva

En el debate sobre la práctica psicológica, se ha cuestionado su persistente atención a los aspectos patológicos del ser humano. El uso de procedimientos enfocados exclusivamente al tratamiento de los trastornos de la mente y la curación del sufrimiento de las personas ha conducido a que los profesionales de esta disciplina se sujeten de un modelo biomédico que incluso niega la existencia de características positivas en la personalidad. Cuestiones ligadas a la felicidad, el optimismo, el bienestar o el humor son algunos de los sentimientos involucrados en el estudio de una psicología positiva atenta a su enorme implicancia para la disposición y apertura de nuevas oportunidades de aprendizaje, desarrollo y control de las capacidades humanas. Con esa finalidad, este concepto termina por apropiarse de otros más referidos a la resiliencia, el crecimiento postraumático, la asertividad y similares.

El desarrollo teórico e investigativo que plantea la psicología positiva implica proseguir con los objetivos primigenios en el campo clínico orientados a lograr una vida excelsa en productividad, inteligencia y talento, una tarea que se vio interrumpida con el inicio de la Segunda Guerra Mundial. Al finalizar la guerra, se atenuaron las terapias exclusivas en la reparación de las penas. Así, en los últimos años del siglo XX, el marco disciplinar de la psicología evidenció una fuerte tendencia a abordar las variables positivas y preventivas del ser humano. Los expertos García *et al.* (2020) se apresuran en destacar el fortalecimiento de capacidades y virtudes que propone este enfoque con el fin de que las personas puedan apreciar la vida, desenvolverse óptimamente, apasionarse por sus logros y alcanzar la excelencia, entre otros aspectos relevantes.

Si bien darles una mirada crítica y objetiva a las emociones es una tarea nada sencilla, su complejidad conceptual provista de aspectos subjetivos, pero también cognitivos, sociales y comportamentales, hace posible su intervención desde su función comunicativa y fisiológica o por su valor adaptativo, entre algunas más. Ocuparse de alcanzar el bienestar mental y la felicidad implica reconocerse como alguien único con pericias singulares para manejar el pesimismo y la tristeza, con lo cual demuestra habilidad para aminorar la impotencia y aquellas deficiencias que detienen su progreso (Briones *et al.*, 2019). Sin embargo, esta definición no alude a un fin egocéntrico sostenido en la exclusiva

realización personal. Al contrario, la psicología positiva es afín a las relaciones interpersonales, un aspecto significativo en el ámbito académico respecto a las relaciones positivas en los equipos de trabajo.

El bienestar psicológico tiene su origen en los postulados de Aristóteles y sus dos grandes tradiciones: la eudaimónica, que expresa el modo como la persona resuelve los conflictos mientras va confiriéndole sentido a la vida; y la hedónica, o la autopercepción de que el aumento del placer y la disminución del dolor conducen a la felicidad. En estos tiempos, la noción de bienestar conlleva necesariamente hablar de la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades”, tal cual la describen los principios de la World Health Organization [WHO] (2019). Frente a esta visión holística de la salud, resulta evidente cómo el funcionamiento positivo de las personas condiciona su bienestar psicológico en sus dimensiones de autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal, autoaceptación y buenas relaciones.

Tabla 1. *Ventajas de la psicología positiva en las personas*

Mejor gestión de las emociones	Enseña a manejar de manera correcta los sentimientos, en especial los negativos, para reducir la aparición de conflictos ante una mala reacción. Concientiza sobre cómo las emociones negativas no son solo resultado de los eventos, sino de su interpretación.
Autoconocimiento de la realidad	Las técnicas de esta terapia permiten conocer mejor las fortalezas y aptitudes propias de modo realista, lo cual faculta a las personas a emprender nuevos retos o nuevas relaciones aplicando nuestras cualidades para un mejor resultado.
Aparta de la zona de confort	Las dos ventajas anteriores permiten aplicar las enseñanzas de la psicología positiva para abandonar el miedo, estrés o ansiedad que causa enfrentarse a situaciones desconocidas.
Define la personalidad	Se refuerza el sistema de valores, priorizando en seguir los propios principios lejos de la influencia de los agentes externos; con ello, es factible decidir con inteligencia y asumir las consecuencias.
Contribuye con relaciones sanas	Al conocer la forma más saludable de relacionarse entre personas, es posible crear vínculos laborales, amorosos o de amistad basados en el bienestar de los implicados.
Cambio de perspectiva	Permite tener una visión general de lo acontecido, pero desde una perspectiva que facilita identificar aquellas cuestiones positivas en cada una de las experiencias vividas.

Nota. Tomado de Universidad Internacional de Valencia (2022).

La psicología positiva concibe un enfoque más flexible del potencial humano y la forma de regular las motivaciones y virtudes. No obstante, su manejo precisa de requerimientos que Parra Barrios (2021) describe como la autosuficiencia, la autoestima, el amor propio, el respeto y otras que actúan como indicadores del bienestar antes que predictores. Así pues, las emociones positivas cumplen un rol decisivo en la evolución de la persona porque favorecen la optimización de sus recursos sociales, intelectuales y físicos, haciéndose más fuertes y perdurables en el sistema límbico cuando aparecen amenazas u oportunidades, o se modifican en patrones que posibilitan actuaciones acordes a circunstancias específicas. La regulación de estas emociones no es el resultado de los efectos del entorno, sino de su adecuada interpretación y posterior adaptación para que jueguen a favor de las personas.

Reconocido por ser el pionero de la psicología positiva, el psicólogo Martin Seligman dio un salto decisivo hacia el análisis de las virtudes humanas con un modelo basado en cuatro elementos que hacen posible una vida plena. El primero se refiere a las emociones positivas de goce y disfrute acumuladas, y que son propias de un presente grato. Un segundo aspecto es el compromiso ligado con el reconocimiento de las fortalezas que fomentan el flujo de la satisfacción del hacer individual. El tercero aborda el sentido de la vida y el uso de las fortalezas personales para ayudar a otros. El cuarto, por último, alude a la vida social, las relaciones e interacciones entre las personas y los nexos positivos. Quienes apuestan por la psicología positiva no ignoran lo negativo, las tensiones o sensaciones de fracaso; al contrario, parten de ellos para fortalecer su carácter frente a la vida (García y Gambarte, 2019).

Respecto al párrafo anterior, es importante recalcar que la psicología positiva no niega la existencia del sufrimiento, y es plenamente consciente de los picos altos y bajos de la vida. Por lo tanto, en el marco de su premisa se concibe a los sujetos como seres imperfectos y frágiles, pero con las capacidades potenciales para poder equilibrar sus emociones. Bajo esa misma lógica, nada más lejano que pensar en una posición teórica involucrada con la conveniencia de las diferentes opciones. Es decir, no se pretende influenciar a las personas en la elección de sus decisiones, simplemente se les plantea un panorama de

posibilidades sobre las consecuencias de sus decisiones. En definitiva, la buena vida de una persona no se refleja necesariamente en el resto. En ese sentido, la investigación objetiva y empírica ayuda a tomar decisiones más informadas sobre condiciones y resultados favorables.

1.2. Origen y desarrollo de la psicología positiva

Los antecedentes de la psicología positiva tienen su origen en reconocidos filósofos de la antigua Grecia. En aquellos tiempos, Sócrates mostraba su interés por los valores éticos como un bien absoluto y universal de la persona para alcanzar su bienestar. Diógenes, en tanto, veía la felicidad como una oportunidad factible para todo individuo debido a su condición inmaterial y que, por lo mismo, nadie puede renunciar a ella cuando se obtiene. En ese mismo rumbo, Platón condicionaba el alcance de la felicidad mediante la identificación con Dios y la práctica de la virtud. Aristóteles, por último, demostraba que la felicidad dependía solo de las once virtudes de los individuos, las cuales definía como un punto medio entre el exceso y la carencia. Este filósofo consideraba las virtudes como un rasgo del carácter que permitían actuar dentro de la sociedad.

Así fueron transcurriendo más de dos milenios enfocados en doctrinas que contribuían al sustento teórico de la disciplina psicológica, la cual se había propuesto curar el trastorno mental, contribuir a llevar una vida más productiva y ventajosa, e incentivar los talentos. No obstante, las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial trastocaron los propósitos iniciales conduciendo los esfuerzos a cubrir solo el primer acápite de las psicopatologías. Fue durante la última década del siglo pasado cuando se vio emerger doctrinas contrarias a la primacía de los aspectos negativos con Maslow, Rogers y Erikson a la cabeza de los primeros trabajos sobre realización personal (Universidad Internacional de Valencia, 2022). El intento de retomar los planteamientos olvidados se terminó de concretar en 1998 con Martin Seligman, considerado el primer psicólogo positivo.

En su discurso como nuevo presidente de la American Psychological Association (APA), Seligman reprochaba el excesivo interés de la psicología por las enfermedades y proponía una orientación distinta, una que acercaba

la salud mental al funcionamiento óptimo del sujeto mediante la promoción y el alto desarrollo de sus destrezas (Soto-Crofford y Deroncele-Acosta, 2021). Aunque los argumentos de la psicología positiva coinciden con los textos de su par humanista, su contenido se sustenta en los principios del método científico y la dificultad de la psicología humanista para acumular evidencia empírica. Aun así, se critica el modelo de Seligman por la ausencia de terminologías propias y hacer uso de los aportes establecidos por la psicología de la salud. Esto igualmente tiende a la confusión con otros procesos como el *coaching*, la inteligencia emocional y la pedagogía emocional.

Entre otras objeciones a esta disciplina están su debilidad para aplicar el método científico, así como la superficialidad para la exploración y el tratamiento de las problemáticas humanas. Se discute, por ejemplo, que respaldar la felicidad artificial en pacientes susceptibles podría despertar en ellos manías y obsesiones que transgredan ciertos contextos y normas sociales. En resumen, las premisas básicas del planteamiento positivo ya aparecen incluidas en la práctica profesional de la psicología como las técnicas para la resolución de conflictos, el reencuadre y la evitación del sentimiento de indefensión. Si bien el estudio del bienestar, la felicidad y los factores que contribuyen a su alcance no es un interés reciente, Seligman tiene el mérito de registrar estas tendencias, validarlas y organizarlas en un corpus teórico adaptado a los cánones ortodoxos de la ciencia para impulsar su investigación y difusión.

Es posible confirmar los progresos significativos en el estudio, diagnóstico y tratamiento de las psicopatologías y psicoterapias heredados de las guerras mundiales. Hasta 1950, la mayoría de los trastornos mentales eran difíciles de diagnosticar y atender, pero a inicios del siglo XXI la evidencia empírica demostraba la eficacia de las psicoterapias en algunas alteraciones de la mente. Sin embargo, durante el siglo XX las tasas de prevalencia de las afecciones depresivas crecieron diez veces y adquirió un rostro adolescente, con una edad de inicio de 14 años. Es así que en 2019 casi mil millones de personas en el mundo estaban afectadas por un desorden mental, de las cuales un 14 % correspondía a los más jóvenes (WHO, 2022). Esto convierte a los males psicológicos en la causa central de discapacidad y responsable de uno de cada seis años vividos con discapacidad.

Con respecto a lo antedicho, los reportes sobre la calidad de vida y bienestar de los países dan cuenta de cierto estancamiento y el poco esfuerzo para lograr la felicidad del poblador mundial. Esta situación es consecuencia del foco puesto exclusivamente en el remedio a las perturbaciones psicopatológicas, lo cual le costó a la psicología tratar al paciente como víctima y único beneficiario de los tratamientos, cuya cobertura estimada del 20 al 30 % de la población desestimaba el estudio del funcionamiento mental óptimo (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Frente a ese panorama, la psicología positiva no busca desechar el sufrimiento humano, pretende principalmente dejar sin efecto la homologación entre la salud mental y la ausencia de enfermedad. Su enfoque apunta a la complementariedad del modelo médico con los avances en el estudio de los aspectos positivos.

A pesar de que algunos autores consideran el postulado positivo como una manipulación abusiva del optimismo y la insolvencia de la felicidad como un objeto científico, algunos otros muestran su desacuerdo con las críticas desmedidas. Y es que, en líneas generales, los representantes de esta disciplina han contribuido en la investigación del bienestar y su correspondencia con elementos contextuales, culturales y sociales. En opinión de Van den Hout y Davis (2021), el valor teórico y práctico de la psicología positiva ha encontrado buena recepción entre las estrategias y métodos de los rubros empresariales y académicos dirigidos a la prevención y optimización del desarrollo individual, lo cual aporta a elevar la calidad de vida a todo nivel. En conclusión, la profundidad de los estudios en psicología positiva ha favorecido ampliamente al desarrollo de la ciencia.

1.3. Psicología positiva: pilares

La psicología positiva ha proporcionado una base conceptual relevante para la comunidad científica. Su doctrina plantea encauzar todos los aspectos negativos de un individuo hacia la gesta de cualidades positivas, fortalezas y virtudes que posibiliten superarlos (Bisquerra y Pérez, 2020). Desde esta perspectiva, el estudio de la naturaleza humana puede llevarse a cabo de forma integral, lo que, en palabras de Cortés y Ruíz (2021), se ha traducido en una

identidad colectiva con voz y lenguaje propios y comunes para aquellos profesionales preocupados por la salud y la mejora de las patologías. No obstante, la psicología positiva no desatiende las variables o eventos negativos de la experiencia humana, más bien toma ambas valencias como la cara de una misma moneda, pues entiende que el funcionamiento humano óptimo se explica en la interrelación de estos dos aspectos.

Desde la doctrina positiva, el desarrollo humano a nivel individual, comunitario y social no debería estar abocado a eliminar o aliviar los malestares y penas, sino en fomentar eso que despierta la felicidad. Hacer plena la vida de los individuos proviene de un conjunto de estímulos que despiertan los grandes talentos y que, a menudo, se obtienen durante la primera infancia. En esa línea, Campbell y Midteide (2023) ven en el desarrollo social y emocional temprano una situación de enorme impacto en la salud, la educación, el bienestar y la posterior adaptación del estudiante a la sociedad. El modelo basado en la prevención patológica ha sido débil en su labor de asistir eficazmente el trastorno mental. Por tanto, Seligman plantea tres pilares básicos apoyados en la experiencia de emociones positivas como motores del pensamiento creativo, la flexibilidad cognitiva, las decisiones asertivas, la generosidad y el altruismo, y la manera de contrarrestar tendencias depresivas. Estos pilares son los siguientes:

Emociones positivas

Todas las emociones tienen un fin adaptativo, es decir, propician que los individuos sean conscientes de sus fortalezas e identifiquen sus potencialidades para obtener un alto grado de bienestar, a fin de responder a los diversos escenarios comunicando a los demás los estados afectivos sin perder la integridad. Por ende, las personas capaces de comprender su salud física y mental tendrán mayores oportunidades de bienestar y lograr un desenvolvimiento funcional adecuado, en especial los adolescentes, quienes suelen no disponer de recursos emocionales que les sirvan de vehículo para plantearse metas claras, lograr una favorable socialización y hacerse del éxito personal y laboral (Santamaría, 2020). Los sentimientos, por consiguiente, son todos positivos en un sentido amplio, ya que su puesta en marcha conlleva un proceso de aprendizaje interno que modifica o refuerza comportamientos e ideas.

Además de ser inmediatas e intensas, las emociones se clasifican como positivas cuando producen una espiral ascendente que genera entornos prósperos para el aprendizaje óptimo, un desarrollo saludable y reducen las conductas desadaptativas. Así pues, la intervención de estas sensaciones positivas en las relaciones interpersonales estimula la felicidad en el presente y a largo plazo; por lo tanto, el estado de bienestar está generalmente vinculado con un contexto social común. Al respecto, existen emociones positivas ligadas con el futuro, como la esperanza, un sentimiento que aparece cuando las circunstancias son desfavorables y que de pronto refuerza la creencia de un cambio oportuno. Asimismo, es posible mencionar el optimismo, humor, resiliencia, creatividad, serenidad, gratitud, el orgullo equilibrado con la humildad y el entusiasmo, entre otras más.

Rasgos positivos

La psicología positiva subraya que para obtener mayores niveles de bienestar se requiere del uso de las fortalezas personales. Concebidas como los puntos fuertes del carácter, son las cualidades, destrezas y los recursos usados diariamente por el ser humano para llevar una vida con sentido que permita disfrutar de experiencias placenteras y felices (Francia, 2020). Dicho de otra manera, este carácter positivo está relacionado directamente con los rasgos positivos que luego toman el nombre de fortalezas del carácter, las cuales definen las características de la personalidad que conducen a la realización personal y garantizan una vida satisfactoria (Ruch *et al.*, 2019). Por otra parte, si bien las fortalezas representan un principio primordial de la condición humana, igualmente son los aspectos psicológicos los que definen las virtudes, es decir, configuran sus formas distinguibles en la práctica.

La psicología positiva entiende que las fortalezas del carácter son las características de la personalidad, y extiende una serie de similitudes con los rasgos moralmente valorados, los cuales provocan acciones en pos del bienestar general. Aunque no hay consenso sobre la estructura generalizada de las fortalezas y virtudes del carácter (Snow, 2019), sí existirían vínculos con variables como la inteligencia emocional, el afecto positivo, la satisfacción con la vida y el rendimiento académico. Si bien el estudio de los rasgos positivos

implica prestar atención a las veinticuatro fortalezas categorizadas en psicología positiva, como el coraje, la capacidad de amar y trabajar, la compasión, la sabiduría, la esperanza y el valor; el autor Cosentino (2011) las categoriza en las dimensiones de fortalezas de restricción, fortalezas emocionales, intelectuales, interpersonales y teológicas.

Instituciones positivas

Las sociedades de hoy deben estar conformadas por un conjunto de instituciones capaces de fomentar emociones positivas y desarrollar las fortalezas personales. Dichas entidades (educativas, corporativas o comunitarias) también pueden estar representadas por las redes de seguridad socioeconómica, la democracia o la familia, y se convierten en el sostén del progreso tanto a nivel individual como colectivo. Con ese propósito de lograr un bienestar pleno, es fundamental poner a disposición los instrumentos, las capacidades y las fortalezas individuales para que cada persona pueda optimizar sus potencialidades (Lupano Perugini y Castro Solano, 2010). Es relevante dejar en claro que no se trata de escenarios pasivos, sino de participantes activos que contribuyen decididamente a la adquisición de virtudes, fortalezas y habilidades en favor del bien común.

En tal sentido, es responsabilidad de las sociedades proporcionar y consolidar un conjunto de instituciones positivas que funcionen como motores de las fortalezas personales y las emociones positivas. Entre ellas, las principales deberían ser la familia, la educación y la democracia.

En el ámbito de la psicología positiva, los entornos comunitarios no son solo entornos donde coexiste la gente, sino escenarios que deben convertirse en terreno fértil para provocar un sentido de pertenencia que gire alrededor de retos y apoyo mutuo. Este compromiso comunitario involucra la participación activa de todos los agentes en los procesos de toma de decisiones. Involucrar al conjunto de los residentes en la planificación y organización de los objetivos locales asegura que la institución represente y refleje el sentir del poblador, así como que se aborden las necesidades de todos con un elevado compromiso y satisfacción.

1.4. Los modelos teóricos

Desde un inicio, el estudio por el bienestar psicológico centrado en las fortalezas humanas se ha desarrollado a partir de dos vertientes: una de origen eudaimónico, vinculada con el desarrollo continuo de la persona; y otra de origen subjetivo, orientada a las emociones satisfactorias (Cobo-Rendón *et al.*, 2020). En la literatura, la percepción de bienestar es intrínseca a las variables emocionales positivas, pero en el paradigma científico se trata de un constructo mucho más amplio que depende de la valoración individual y obedece al estilo de vida de cada persona. Este creciente interés visto durante las últimas décadas terminó por definir el bienestar psicológico como parte de una dimensión evaluativa que conmueve positiva o negativamente a la persona a partir de sus propias características, entre las que se toma en cuenta los sentimientos de satisfacción consigo mismo.

Bajo los parámetros de la ciencia, la conceptualización de bienestar data del año 1969 con la observación clínica hecha por N. Bradburn, en cuyos reportes se abordó el término con objetividad, evitando y reduciendo valoraciones afectadas por los axiomas de la religión, la política o la ética. En el contexto de la psicología, la sistematización de Diener definió este concepto como la acumulación de fenómenos afectivos y de satisfacción (Delhom *et al.*, 2019), en tanto que Lyubomirsky lo considera una tendencia innata que experimenta cada persona desde su personalidad y temperamento. Paralelamente, el planteamiento universalista de Castro concibe al bienestar como el resultado de cubrir las necesidades básicas y lograr propósitos relevantes. En este primer grupo de trabajos, se destaca el componente temporal y situacional con características, causales e indicadores particulares.

A partir de estos postulados, han surgido diversos modelos teóricos aún vigentes, entre los que destacan el enfoque pionero de Ryff, que comprende al bienestar no desde la ausencia de malestar, pues explica que se trata de un concepto multidimensional compuesto por un funcionamiento mental apropiado, una apreciación positiva sobre uno mismo y por el desarrollo óptimo de la persona (Canchari, 2019). En esa línea, Casullo lo vincula con un desarrollo

personal sostenido en la capacidad de generar relaciones positivas, aceptarse a sí mismo y asumir un proyecto de vida futuro. Por su parte, los psicólogos R. Ryan y E. Deci desarrollaron la teoría de la autodeterminación como base de la motivación, y a través de su investigación afirmaron que el bienestar se logra siempre que los individuos puedan satisfacer sus necesidades de autonomía, competencia y relación (Benavides *et al.*, 2020).

Dentro de todo ese contexto, uno de los estandartes de la definición del bienestar es la psicología positiva, la propuesta de M. Seligman que pone foco en las fortalezas, las emociones positivas o el sentido vital, esto es, todo aquello que sí funciona y hace posible obtener la felicidad. Una diferencia fundamental con la corriente del pensamiento positivo es la inclusión de los sentimientos desagradables y su pertinencia en el crecimiento y aprendizaje humanos (Cataluña, 2024). En tal sentido, y contrario a los argumentos de sus críticos, la psicología positiva no obliga la búsqueda del bienestar; su línea de investigación procura la atención sobre el conjunto de aspectos favorables de la persona, como son la felicidad y la resiliencia, entre otras. Todo ello ha generado una variedad de ejercicios, estudios longitudinales y metaanálisis previamente validados y que se pueden resumir en el modelo de bienestar psicológico de Ryff, la teoría del bienestar o modelo PERMA y la teoría del flow o experiencia óptima.

1.4.1. Modelo de bienestar psicológico de Ryff

El interés de las disciplinas que conforman las ciencias sociales y de la salud por la noción de bienestar social ha planteado su revisión desde un enfoque de la salud mental positiva a partir de la valoración de indicadores y dimensiones de funcionamiento. Así, esta se define como la capacidad de la persona para percibir el grado de satisfacción y su integración sin dificultad a sus experiencias de vida, se trata de un elemento esencial para el desarrollo cognitivo, físico o social del ser humano, asociado íntimamente con aspectos de salud, conductuales, de desarrollo personal y estilos de vida adecuados (Collas y Cuzcano, 2019). En palabras de Cansoy *et al.* (2020), el bienestar psicológico es un componente multifactorial influido por una serie de variables que se han nutri-

do de temáticas del apoyo social, la calidad de vida, la satisfacción de mínimos vitales y la felicidad.

La psicóloga y docente de la University of Wisconsin-Madison (USA), Carol Ryff, llevó a cabo un modelo precursor del bienestar psicológico en la psicología positiva, el mismo que aún se mantiene vigente. La epistemología de esta propuesta se basa en la concepción eudaimónica del funcionamiento psicológico óptimo para sentirse bien, el cual se alcanza cuando los sujetos logran desarrollar todo su potencial. La mayor o menor producción de las sensaciones placenteras depende de una cantidad de dimensiones que operan como indicadores del bienestar subjetivo, las que son calificadas por medio de un cuestionario. Igualmente, tales parámetros aportan a la mejora del estado físico con menores niveles de citocinas (inflamaciones crónicas) y cortisol (estrés), minimizan el riesgo cardiovascular, permiten una mayor duración de sueño REM y contribuyen a la satisfacción vital.

Con este manifiesto, Ryff reprocha los estudios clásicos sobre el bienestar psicológico y su error de no articular los rasgos del funcionamiento mental óptimo, además de una falta de traducción empírica. Así pues, su modelo de bienestar se surte de otras teorías clínicas, existencialistas y humanistas que, de acuerdo con Álvarez Solórzano (2019), comprenden los enfoques de la autorrealización de Maslow, el funcionamiento óptimo de las personas indicado por Rogers, la individualidad de Jung, el aporte sobre la maduración de Allport, los trabajos sobre salud mental de Jahoda y el crecimiento personal de Erikson, los procesos ejecutivos de la personalidad elaborados por Neugarten, la búsqueda del sentido de Victor Frankl y las tendencias básicas de la vida indicadas por Bühler. Para entender la formación del bienestar psicológico, Riff desarrolla una escala de bienestar con seis dimensiones:

- **La autoaceptación.** Se refiere a la capacidad de sentirse bien consigo mismo y reconocer las limitaciones propias.
- **Las relaciones positivas con otras personas.** Aluden a la importancia y la capacidad para confiar y mantener relaciones sociales equilibradas.
- **La autonomía.** Remite a la valoración de mantener la individualidad en diversos contextos sociales, autorregularse y manejar las tensiones.

- **El dominio del entorno.** Es la capacidad para la elección o creación de escenarios favorables al desarrollo personal y la satisfacción de las necesidades.
- **El propósito en la vida.** Procura el establecimiento de un conjunto de objetivos y metas individuales que prometan un sentido a la vida.
- **El crecimiento personal.** Se refiere a las habilidades para desarrollar acciones que permitan fortalecer capacidades y el crecimiento personal.

Es sustancial recalcar que ninguna de las dimensiones expuestas permanece estática, ya que evolucionan según las estrategias y experiencias actuales del ciclo vital de cada individuo; por ende, van adquiriendo significados particulares en el proceso de crecimiento humano. En definitiva, los enunciados de Ryff están orientados al contenido de vida del sujeto, los recursos involucrados para lograr una buena existencia y la felicidad como resultado del progreso del potencial humano. Al respecto, los especialistas del Valle *et al.*, citados en Chapoñan Palacios (2021), insisten en los criterios multidimensionales del bienestar y la manera como influyen en la evaluación que hace la persona sobre su propio estilo de vida. En consecuencia, para disfrutar del bienestar psicológico es necesaria una autoevaluación previa sobre relaciones y crecimiento óptimos, propósito de vida, independencia y otros.

El carácter multicausal y polirrelacional del modelo de Ryff basa el bienestar psicosocial en una dimensión cognitivo-afectiva que aporta a la valoración de los hechos, el desarrollo personal, el funcionamiento social y la posibilidad de encarar retos vitales y lograr metas. Sin embargo, la felicidad plena también se ve influenciada por la calidad de vida ligada a las condiciones socioambientales, culturales, económicas y de salud. En síntesis, la visión salugénica de esta doctrina coloca a la persona como un agente que provoca sensaciones positivas en los distintos campos de la vida sin estancarse en un estado de fragilidad. Con todo ello, es posible formarse un criterio propio acerca del estilo de vida y modo de estar en el mundo, descartando esa mirada patológica tradicional tan recurrente en la psicología que la limitaba a intervenir solo cuando había presencia de enfermedad o déficit.

1.4.2. Teoría del bienestar o modelo PERMA

Promover el bienestar psicológico entre la población global es un desafío de gran alcance para la salud pública debido a su pertinencia en la construcción de una vida con propósito, dirigida por ciudadanos creativos y resolutos para atender sus problemas, y comprometidos consigo mismos y con la sociedad. De ese modo, la comprensión efectiva de los vínculos entre el bienestar y los aspectos cognitivos, físicos y socioculturales permitirían intervenciones positivas de la ansiedad, fatiga, alimentación o los problemas del comportamiento en las comunidades (Mesa-Fernández *et al.*, 2019). El estudio del bienestar en los universitarios es de suma importancia, debido a las presiones de índole personal, social o contextual que pueden afectar la experiencia universitaria del estudiante en cuanto a su estabilidad física y emocional, así como en su desempeño en las diferentes materias (Canedo *et al.*, 2019).

Diversos estudios subrayan el ventajoso aporte del bienestar a la salud mental, el cual se ve reflejado en una mayor capacidad para afrontar el estrés y maximizar la satisfacción por la vida (Saldaña Orozco *et al.*, 2020). A ese respecto, la psicología positiva ha tenido significativas contribuciones en la revisión de la conducta humana con el fin de aumentar la felicidad y alcanzar una mejor calidad de vida. Uno de los hallazgos más relevantes de la psicología positiva es el modelo propuesto por su fundador Martin Seligman conocido como PERMA, el cual recoge los principios de su primer manuscrito “Las tres vías hacia la felicidad” del año 1999. En este esquema teórico, se procura la descripción y elección libre de aspectos que, previamente evaluados, conducen a la felicidad. Eso sí, cada uno de estos elementos ha de cumplir con ciertas propiedades para poder favorecer el bienestar.

Figura 1. *El modelo PERMA de Martin Seligman*



Nota. Tomado de Candelero (2024).

En concreto, Seligman señala que existen determinados elementos en la existencia del ser humano que hacen posible disfrutar una salud mental plena. Siguiendo esa misma lógica, el modelo PERMA constituye un acrónimo que refiere a los cinco componentes decisivos en la consecución del bienestar. Estos son los *positive emotions* o emociones positivas, el *engagement* o compromiso, las *relationships* o relaciones, el *meaning* o propósitos, y el *accomplishment* o realización, junto con un eje transversal conformado por las fortalezas del carácter. Disgregar estos conceptos permite abordarlos individualmente y provocar su evolución para elevar los niveles de satisfacción y motivación. Comentan Burke y Minton (2019) que estas dimensiones son cuantificables, valoradas como positivas y beneficiosas en sí mismas o de forma global para obtener una medición general del bienestar.

En atención de cada variable del modelo, PERMA entiende las emociones positivas como las vivencias emocionales que generan alegría y despiertan la satisfacción; el compromiso, también entendido como flow o el discurrir de actividades placenteras que absorben a las personas, involucra a las fortalezas usadas ante los escenarios de ansiedad o estrés (Usán y Salavera, 2019). Asimismo, las relaciones positivas remiten a la oportunidad de valorar la calidad

de los vínculos con otras personas o grupos para propiciar un mejor ajuste social y así fortalecer el sentido de protección; mientras los propósitos, explica Giraldez-Hayes (2020), evocan la necesidad de ser parte de algún colectivo o lograr objetivos que orienten el sentido de la vida y un mayor bienestar psicológico. Finalmente, el logro alude al acto consciente y emotivo de disfrutar cuando se alcanza una meta desafiante pero asequible.

La psicología positiva recoge las bases e indicadores del bienestar con el fin de disminuir las sensaciones negativas y conservar una actitud de autorrealización durante el quehacer rutinario y no únicamente como método para obtener algunas de las variables de la teoría PERMA. En el marco de este modelo, las emociones positivas se asocian con el bienestar afectivo desde una visión subjetiva, y las cuatro dimensiones restantes se entienden desde una postura eudaimónica. La investigación de Burke y Minton (2019) reveló que el bienestar de un grupo de adolescentes irlandeses iba disminuyendo con el paso de los años y según el género, siendo los hombres los que tuvieron mayores niveles de bienestar. Los resultados obligan a desarrollar recursos psicométricos capaces de medir el bienestar para provocar estrategias que apunten a la obtención de la felicidad en diferentes poblaciones.

1.4.3. Teoría del flow o experiencia óptima

El flow es un constructo psicológico introducido en la literatura científica en 1975 por el psicólogo cognitivista social Mihály Csíkszentmihályi. El enorme interés por los aspectos creativos, cognitivos y motivacionales de los individuos llevó al autor a establecer que la experiencia espiritual extraordinaria que vive un artista cuando crea su obra se reproduce tal cual en quienes realizan actividades comunes. Esta teoría es considerada como uno de los pilares de la psicología positiva ligada con los estudios sobre la motivación intrínseca, que concibe el flow como una sensación óptima y, muy posiblemente, el mejor de los estados homeostáticos denominado placer. El nombre de este concepto se toma de las metáforas que usaban los entrevistados para describir sus sentimientos al momento de participar en actividades creativas que les resultaban gratificantes y satisfactorias.

Figura 2. *Modelo tradicional de flow*



Nota. Tomado de Periañez (2023).

Se trata, por consiguiente, de un estado mental actual que mantiene completamente absortas a las personas en una actividad que consideran satisfactoria, hasta el punto de abstraerlas del paso del tiempo e involucrarlas en acciones, pensamientos y movimientos que van ocurriendo sin pausa (Instituto Europeo de Psicología Positiva [IEPP], 2024). En líneas generales, el flow brinda una sensación de descubrimiento y productividad que captura la atención de los individuos para transportarlos a un estado de máxima creatividad, del cual no se desea escapar, aunque tenga un elevado costo. De acuerdo con Sirna (2018), este concepto suele asomar en múltiples y diversas áreas profesionales y de la cotidianeidad, como desde una simple conversación atrayente, estudiando o tocando un instrumento, hasta practicar un deporte. Esto quiere decir que cualquier actividad estimulante genera cosas sorprendentes en el cerebro, tales como las siguientes:

- **Pérdida del yo.** Remite a la absorción absoluta, la fusión entre acción y conciencia que permite un estado de éxtasis y la desaparición de la figura del “yo”.

- **Distorsión del sentido del tiempo.** La experiencia temporal se ve alterada, las horas pasan rápido o se ralentizan; el reloj no es efectivo para medir la calidad del flow.
- **Sensación de control.** El equilibrio correcto entre destrezas y desafíos provoca un efecto crucial de control potencial placentero que permite no temer al fracaso.
- **La experiencia autotélica.** Es la actividad como un fin en sí misma o motivada de forma intrínseca. Vivirla es la meta principal, por tanto, designa a una persona que disfruta de sus acciones ajena a gratificaciones externas y manipulaciones.
- **Habilidades ajustadas a los retos.** La actividad es placentera cuando se percibe un equilibrio correcto y simultáneo entre los retos y las habilidades individuales a un nivel medio-alto de complejidad para lograr el crecimiento personal.

De otro lado, el modelo de Csízkzentmihályi ha sido motivo de estudio en los ámbitos del diseño de experiencia del usuario, el *game design*, el *marketing*, las ventas y en la propuesta de estrategias sobre innovación educativa. Al respecto, los procesos académicos podrían verse beneficiados con la experiencia autotélica del flow, poniendo especial atención en el disfrute de la actividad misma sin reparar en las probables consecuencias como castigos o recompensas por cumplir con las materias (González Tregnaghi, 2020). En ese sentido, el desafío del educador recae en la puesta en marcha de actividades que permitan aprender de manera dinámica y fluida, y que sean realizadas por puro placer y no por obligación. Procurar el estado de flow en los estudiantes permite conectarlos con emociones positivas de placer y satisfacción para desarrollar sus habilidades y propiciar aprendizajes propios.

1.5. Aplicaciones de la psicología positiva

En lo rutinario de las actividades humanas, las personas suelen enfocarse en solucionar sus problemas como única vía para lograr el bienestar. Bajo tales circunstancias, la psicología positiva emerge como alternativa a la teoría tradicional, apostando tanto por las fortalezas como por las debilidades de la

persona, bajo una clara conceptualización de la salud como un estado que proviene de la ausencia de patologías, pero también de aspectos satisfactorios. En un estudio de Aspinwall, citado en Rabadán Sanz (2021), se demostró que las personas felices reflejan sus recuerdos positivos en las experiencias actuales, lo que les permite tomar mejores decisiones en comparación con los que padecen depresión, quienes suelen mostrarse más escépticas. Así, el enfoque globalizador de la psicología positiva permite tener un amplio panorama del potencial humano, sus motivaciones y capacidades.

El propósito de la psicología positiva de contribuir al desarrollo óptimo de los individuos, grupos e instituciones ha tenido un singular impacto en los distintos campos de intervención de la psicología. De un modo general, la Universidad Francisco de Vitoria [UFV] (2024) resume sus aportes en el ámbito profesional con mejoras en la satisfacción laboral y, por ello, en el incremento del rendimiento y el compromiso de los colaboradores, además de dotar de herramientas para el crecimiento personal y la autorrealización con el cultivo de fortalezas y el aumento de la resiliencia. De igual manera, se han favorecido las relaciones interpersonales implementando técnicas de comunicación positiva que fomentan la empatía y compasión en el trato con otras gentes, junto con otros recursos que facilitan resolver conflictos de manera constructiva.

Aun cuando el efecto de implementar la disciplina positiva en los diversos sectores viene prometiéndole importantes avances, han sido principalmente en las áreas clínica, de la salud y educativa en las que se aprecia una preocupación mayor. Por un lado, en la salud física es posible explorar las conexiones entre el bienestar psicológico y el buen estado corporal incluyendo técnicas de psicología positiva que complementen las terapias de las dolencias crónicas; de esta manera, se incrementan la motivación y el optimismo que influyen en la promoción y adopción de estilos de vida saludables. De otra parte, en el plano educativo se genera un ambiente de aprendizaje positivo y estimulante que favorece el desarrollo de las capacidades, la celebración de logros y la promoción de la resiliencia. A la par, el uso de técnicas de *mindfulness* mejora la concentración y reduce el estrés del estudiante.

Los estudios que se ocupan del sector académico son enfáticos con respecto a los efectos de las experiencias positivas sobre el desarrollo de habilidades complejas y elevados niveles de autoeficacia en los infantes. Precisamente acerca de la promoción de competencias en los niños, los autores Seligman y Csikszentmihalyi (2000) señalan que no se busca arreglar aquello que no funciona en los pequeños, sino de identificar y fortalecer cualidades predominantes y encontrar los espacios idóneos para que puedan ponerlas en práctica, propiciando cambios internos que aporten al manejo y solución exitosa de los contratiempos actuales y futuros. Por lo mismo, desde un planteamiento positivo, la currícula educativa debe poner foco en reconocer las fortalezas o atributos positivos específicos en los estudiantes, profesores y grupos en general dentro de los ambientes pedagógicos.

Aunque existe un limitado número de publicaciones sobre la psicología positiva aplicada en el contexto educativo, la poca evidencia resalta los elevados niveles de bienestar generados en la salud física, la satisfacción y el compromiso organizacional, cuestiones decisivas en la formación estudiantil, pero también en la estabilidad de la salud mental de los profesores (Cobo-Rendón *et al.*, citados en García-Álvarez *et al.*, 2020). Por tales motivos, todas las intervenciones preventivas deberían orientarse a modificar los ambientes académicos con el fin de reducir el estrés, ofreciendo recompensas de manera contingente con el éxito de metas realistas. Al seguir este camino, son mayores las probabilidades de incrementar la motivación y disminuir las conductas problemáticas de los estudiantes, una vía en la cual los docentes influyen de manera directa como modelos de comportamientos positivos.

CAPÍTULO II

BIENESTAR EMOCIONAL

Comprender la idea de bienestar emocional involucra atender al significado y la implicancia de las emociones. Estas son un proceso psicológico que fusiona la percepción del entorno, la reacción individual y el comportamiento resultante de tal modo que la complejidad de las emociones, su intensidad, la duración y la manera de adaptarnos a ellas varían de una persona a otra. Por tanto, esa capacidad para reaccionar ante los sentimientos provoca un estado psicológico general adaptativo o desadaptativo, pero que apunta a lograr un estado de ánimo óptimo, especialmente cuando se pasa por momentos complicados o situaciones difíciles de superar. En tal sentido, el bienestar emocional se logra siempre que se consiga alcanzar un equilibrio espiritual, mental, emocional y físico, ya que de esa manera las personas son capaces de hacer frente a los problemas y las presiones del día a día.

Las posibilidades que ofrece el bienestar emocional permiten lograr una vida plena y sana, suscitando comportamientos que van adaptándose a los cambios, aunque sin llegar a dramas o sufrimientos mayores, e inclusive renunciando a tiempos satisfactorios de felicidad. Las intervenciones de la psicología positiva respecto a la promoción del bienestar psicológico y las fortalezas del carácter no solo están orientadas a esquivar los padecimientos de alguna enfermedad mental; todo lo contrario, posibilita que las personas puedan sentir, pensar y actuar de forma provechosa durante su cotidianeidad. Por lo tanto, tener una buena salud emocional ayuda de manera integral a comprender, conducir y experimentar cada sensación de manera saludable y equilibrada. Esto origina que los altibajos diarios y las situaciones cotidianas de estrés tiendan a ser menos complejas, además de favorecer el fortalecimiento de las relaciones satisfactorias, a desarrollar cada actividad o a tomar mejores decisiones.

2.1. Nociones básicas del bienestar emocional

Estar contento y satisfecho con uno mismo depende de una serie de factores psicológicos, biológicos y contextuales que permiten mantener un buen estado de salud físico y mental. Cuando acontece lo contrario, el cuerpo se resiente y la capacidad de respuesta emocional merma el control sobre el comportamiento y las habilidades cotidianas. La desconexión entre el bienestar corporal y emocional se refleja en alguna discapacidad, enfermedad, estilo de vida, dolencia o alimentación incorrecta que impactan en la vida de los individuos. En la definición de bienestar emocional utilizada por la World Health Organization, citada en Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2024), se le representa como un estado de ánimo que favorece la autopercepción de las aptitudes para afrontar las presiones rutinarias, trabajar productivamente y contribuir en la comunidad.

Este concepto se entrelaza, igualmente, con el de salud mental, un término concebido como el estado de bienestar que impulsa el potencial propio. Así pues, aun cuando ambos forman dos categorías de análisis diferentes, también comparten espacios comunes, de tal manera que cualquier cambio en una de ellas modifica casi de manera recíproca y determinante a la otra. Bajo esta lógica, el bienestar emocional y la salud mental son cuestiones decisivas para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico; se trata por lo mismo, de un derecho humano fundamental. Por otra parte, el bienestar emocional no implica únicamente la ausencia de enfermedades. Requiere además de la oportunidad de un bienestar y desarrollo personal ligado a la autonomía e independencia satisfactoria, lo cual ocurre en un proceso complejo e íntimo con diversos grados de dificultad y resultados sociales y clínicos disímiles.

En resumidas cuentas, el bienestar emocional es un activo sumamente valioso al cual se le debe prestar especial atención evaluando determinados pensamientos y emociones, sin subestimar su influencia en la toma de decisiones. Es fundamental, asimismo, buscar apoyo en el momento preciso y adoptar hábitos saludables que faciliten una vida significativa y plena. En la encuesta hecha por la consultora multinacional Ipsos, citado en Melo (2024), se reveló

que en Brasil y Sudáfrica el 75 % de encuestados afirmaba pensar frecuentemente en su salud mental. Cifras similares aparecieron en Colombia, con 72 %, y un 71 % en Argentina, mientras que en Corea del Sur tan solo el 36 % de los encuestados expresó una preocupación continua por su salud mental. Lastimosamente, aún persiste el desconocimiento y la escasa atención a la salud mental en comparación con la que se brinda a la salud física.

En los últimos años, ha crecido el interés por el estudio del bienestar y otras ideas afines. De hecho, disciplinas como la neurociencia afectiva, la psicología positiva y cognitiva, la inteligencia emocional o la psiconeuroinmunología han profundizado en los conceptos de felicidad o calidad de vida, ampliando el marco conceptual y resaltando el impacto de las emociones en la salud física y mental. En el artículo de Dongil Collado (2022), se subraya cómo una alta emocionalidad negativa favorece la aparición de artritis, osteoporosis, males cardiovasculares, alzhéimer, diabetes y ciertos tipos de cáncer. De manera similar, quienes padecen de elevados niveles de estrés o depresión son más vulnerables a sufrir de infecciones. En contraparte, las investigaciones señalan que la emocionalidad positiva reduce el riesgo de infarto y favorece una mayor esperanza de vida.

Como se ha venido indicando, el bienestar emocional es un aspecto crucial en la salud del ser humano, ya que propicia que la persona sea capaz de mantener relaciones interpersonales positivas, expresar sus sentimientos y afrontar las tensiones del quehacer ordinario. Estas consideraciones, reflejadas en otros contextos como el académico, dejan ver su influencia en el control del alumno sobre su estado de ánimo, asumiéndolo correctamente para poder fortalecer su autoconfianza y potenciar las expectativas de éxito. Por tal razón, el bienestar emocional y el rendimiento académico están íntimamente vinculados con la gestión de la sensibilidad y la actitud de aprendizaje. Este manejo de las emociones es un parámetro del desempeño y aprovechamiento académico. En tal sentido, Rodríguez *et al.* (2018) indican que las emociones negativas apuntan al fracaso, mientras que las positivas al logro de metas y el buen ánimo.

Hoy en día, el análisis de las emociones considera a la razón y la emoción como aspectos indisolubles que se benefician y fortalecen mutuamente. Los

maestros Mujica Johnson *et al.* (2019) explican cómo los contenidos procesados por la emoción activan las destrezas de aprendizaje procurando respuestas efectivas a determinada situación interna o externa. Los nuevos hallazgos ponen de relieve el impacto de un ambiente de bienestar propiciado por los educadores sobre los procesos cognitivos de los estudiantes. Tales dinámicas están gobernadas por emociones positivas, como la confianza, que pronostican la predisposición de ayuda, empatía y el buen rendimiento. Entre las virtudes más evidentes, en especial a nivel universitario, está la autonomía del joven para disminuir escenarios divergentes. Por ende, urge una educación emocional que conlleve mejorar las relaciones interpersonales.

2.2. Las dimensiones del bienestar psicológico

El cuidado de la salud física y mental es decisivo para un óptimo funcionamiento. Perseguir este bienestar es una necesidad sujeta a un conjunto de condiciones de diferente orden y que deben practicarse en las acciones rutinarias de forma preventiva. No obstante, estar bien y ser productivos en el área laboral y personal implica algo más que la ausencia del malestar; alude puntualmente a ese impulso de querer maximizar el placer y evitar el dolor para lograr la sensación de plenitud. En ese sentido, autores como Puig Pérez *et al.* (2021), reconocen el impacto favorable que tiene sobre la percepción de bienestar general y la salud sensaciones como el optimismo, la satisfacción con la vida y la felicidad, las que indudablemente coadyuvan en la mejora del curso de alguna enfermedad. De todos modos, ha sido la psicología positiva la que mayores aportes ha brindado en el estudio profundo de la felicidad.

La noción de bienestar remite a un proceso activo, organizado y estimulante a través del cual la personalidad revela todo su potencial y hace posible alcanzar un equilibrio intelectual y mental. Al respecto, Gramatikov (2022) advierte que la búsqueda de vivir bien estimula una interacción armoniosa con el medio ambiente siempre que los individuos realicen una elección consciente de un estilo de vida integral y beneficioso de múltiples niveles. Esta selección de lo necesario para vivir tranquilos se sostiene en el conocimiento y la intuición como factores indispensables para madurar el deseo de aprender y percibir la

riqueza del mundo interior, las emociones asociadas y el entorno social. En el paradigma positivo, se revela que muchas personas no se detienen a reflexionar acerca de su felicidad y las reales fuentes para alcanzar el bienestar, pues suelen indagar en lugares incorrectos.

Resulta muy común que, durante la construcción de la felicidad, los individuos no reparen en su cualidad multidimensional y el grado de implicación que reviste en todas las facetas de la vida. Supeditar la estabilidad del bienestar a un solo factor, como el dinero o la salud física, origina dificultades porque dirige a las personas a depositar toda su energía y decisión en un solo aspecto de su vida, en detrimento de otros aspectos igual de esenciales. En las investigaciones del bienestar psicológico propuestos por Ryff y Singer (2008), se relaciona este concepto con el funcionamiento integral positivo de cada persona y su etapa de desarrollo actual, además de sus actividades, retos particulares y roles característicos. Muchas de las estrategias para incrementar la sensación de bienestar deben de sostenerse en ocho dimensiones cotidianas para mantener sus efectos a largo plazo. Estas son:

- **Dimensión emocional.** Se trata del manejo apropiado de las emociones y de guardar un estado mental de optimismo para lograr un comportamiento productivo y poder relacionarnos sanamente con las personas de alrededor. Con esta mentalidad positiva, es posible aceptar las virtudes y limitaciones para afrontar las situaciones difíciles con templanza y desarrollar una resiliencia beneficiosa.
- **Dimensión espiritual.** Remite a un propósito interior inspirado por las creencias y los valores personales que abren paso a una sensación de sentido, equilibrio y paz en la vida. Cultivar una sana espiritualidad mueve a las personas hacia la justicia social, a prestarle atención a los hechos significativos de su existencia y a expresar o compartir su sensación de vocación y pertenencia. Tal dimensión puede alimentarse por medio de la meditación, oración, compasión, con técnicas de respiración o participando en grupos que promueven conceptos altruistas.
- **Dimensión intelectual.** Favorece las habilidades cognitivas manteniendo la mente activa para tener un pensamiento crítico que facilite analizar,

identificar, resolver y prevenir problemas de manera inteligente y práctica. Esta dimensión se fortalece con la lectura, el estudio académico, la práctica de actividades creativas, el repaso de conceptos aprendidos por las experiencias o explorando intereses personales.

- **Dimensión física.** Surge en primera instancia como parte de cualquier régimen de bienestar y suele abarcarlo todo. Cumplir con el cuidado óptimo del cuerpo se ve recompensado con una correcta digestión y una mente más clara, un mejor sentido del juicio y una actitud positiva. La salud física va más allá del funcionamiento básico corporal. Los desequilibrios pueden limitar la capacidad para responder de manera efectiva a una variedad de eventos, afectar el sistema inmunológico y presentarse migrañas, problemas digestivos, poca concentración o fatiga general, reduciendo dramáticamente los niveles de energía saludables.

- **Dimensión ambiental.** Implica ser conscientes del consumo individual y del grado de responsabilidad asumido para cuidar el entorno. Más allá de adoptar iniciativas de reciclaje o conservación de la energía, alude a un modo de vida sano que valora y busca moldear el entorno inmediato (Zendell, 2023) que abarca no solo la biósfera, sino también el centro laboral, el hogar y otros. Promover comunidades saludables permite que las personas alcancen la armonía, en tanto que descubrir productos ecológicos u obtener información sobre los refugios locales frente a desastres aumenta la sensación de seguridad.

- **Dimensión ocupacional.** Remite a la satisfacción y enriquecimiento general que otorga un empleo. La gestión de recursos y tomar decisiones financieras responsablemente provoca un sentido de propósito que requiere fortalecer las pericias naturales y desarrollarlas con el estudio y la práctica. Si bien este aspecto carece de la debida atención, es crucial para la autonomía, pues valora las contribuciones en el trabajo y anima a buscar la satisfacción en el esfuerzo por tener un equilibrio entre la vida laboral y personal. La autora Adorno (2024) indica que es importante involucrarse, comenzando con el manejo del presupuesto familiar, ahorrando dinero, planificando el retiro o aplicando estrategias de compras, por ejemplo.

- **Dimensión social.** Se refiere a la capacidad personal para mantenerse en armonía con todo y con todos en el entorno, asumiendo el reto de prosperar sobre la base de relaciones positivas. Esta dimensión se puede desarrollar por medio de la comunicación y la comunión con otros de forma sana y equilibrada, e inclusive poniendo cierta distancia con quienes se mantiene relaciones poco saludables o hirientes.

En suma, el bienestar psicológico aparece como un rasgo positivo determinado por una serie de creencias vinculadas a las experiencias personales y la valoración que tiene cada persona acerca de las condiciones que procuran su calidad de vida. En otras palabras, esta idea expresa una conexión consigo mismo y el entorno, estableciendo un punto de partida para el crecimiento personal y profesional.

Sobre el particular, Cassaretto Bardales *et al.* (2020) manifiestan la importancia de identificar el bienestar psicológico en poblaciones como la estudiantil, debido a que durante esta etapa es latente el riesgo de adquirir hábitos nocivos que afecten la salud mental y el desarrollo general. En tal sentido, un bienestar psicológico bien conducido promueve habilidades de autoeficacia, con las cuales es posible responder a las expectativas esperadas a través de un comportamiento exitoso solicitado.

2.3. Bienestar emocional: agotamiento emocional y resiliencia

El desgaste emocional profesional, conocido como síndrome de Burnout, es un trastorno que se manifiesta a través de conductas de distanciamiento afectivo, sobre todo en personas cuyas labores requieren de interacciones frecuentes con clientes. Este problema ha ido incrementándose en los últimos años hasta el punto de ser considerado como parte de la ICD-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad de la World Health Organization (2024) a consecuencia del estrés laboral crónico que desencadena una serie de complicaciones en la salud. Esta presión en el trabajo, vinculada a la percepción de concretar cada función con la máxima calidad posible, genera una sensación de falta de energía a nivel físico y mental que no mejora con el descanso. En consecuencia, termina por

convertirse en una amenaza potencial para todos los profesionales y gente que realiza un oficio.

En opinión de Blanco-Donoso *et al.* (2021), el síndrome de Burnout es una problemática de salud que al día de hoy es valorada como epidémica y emergente, aunque parcialmente oculta, cuyos efectos se dejan sentir principalmente en quienes forman parte del área de salud y sus usuarios. Y es que la carga laboral comprende una variedad de exigencias de diverso orden físico, social, psíquico y cognitivo. Por ello, al no poder cumplir los deberes bajo las condiciones requeridas, la sensación de exigencia aparecerá cada vez más complicada. Esta acumulación de estrés y sobrecarga de responsabilidades, menciona Badía (2019), es un proceso lento y progresivo que va incubándose hasta llegar a colapsar la capacidad de resistencia de los individuos, quienes de pronto comienzan a irritarse y desarrollar cierta aversión al trabajo, a los compañeros y a otros empleados.

Al tratarse de un padecimiento profesional, el síndrome de Burnout posee una dimensión multifactorial y puede estar ligado tanto con el desempeño de quien labora como con las condiciones de trabajo. Sucede porque suele ocurrir que las personas se proponen retos inalcanzables, desafiando los límites de su organismo para buscar una alta productividad, situación muy característica del mundo de hoy. Este comportamiento puede verse influenciado por entornos de trabajo poco saludables que afectan la estabilidad emocional del colaborador e incrementan la sensación de urgencia y frustración. Debido a la naturaleza de su trabajo, el personal de salud a menudo debe enfrentarse a eventos desfavorables que no solo afectan la prestación de las asistencias (Vidotti *et al.*, 2019), sino que también derivan en síntomas como falta de voluntad, percepción de improductividad y fatiga crónica.

Otro de los grupos que puede verse afectado es el de los profesores por la cantidad de horas lectivas lidiando con los estudiantes, las actividades académicas, las tareas administrativas y burocráticas, aspectos que tienden a causar un desgaste físico y psicológico. El estrés experimentado por los docentes tiende a alterar sus patrones de conducta ante situaciones extremas con desequilibrios entre la capacidad de respuesta y las exigencias, además de síntomas de

índole psicológico, físico y social. Sobre este particular, los autores puntualizan en las secuelas del síndrome según ámbitos determinados: a nivel social, Juárez (2022) menciona que las personas se vuelven apáticas, con un autoconcepto negativo que las conduce al absentismo laboral y al aislamiento; mientras en lo económico, la enfermedad genera un costo elevado para las organizaciones, que deben enfrenar el ausentismo y la rotación del personal.

En el plano psicológico, puede producir depresión, indefensión, desesperanza, irritación, desilusión, pesimismo, hostilidad, poca tolerancia y supresión de sentimientos. En lo cognitivo, genera pérdida de valores y expectativas, que se reflejan en desorientación, cinismo y modificación del autoconcepto, además un recorte en la creatividad. En el plano conductual se genera absentismo, baja productividad, rendimiento y calidad, desorganización, indecisión, irresponsabilidad y consumo de drogas, cafeína, alcohol y tabaco. Por último, a nivel físico aparecen enfermedades respiratorias y cardiovasculares, el sistema inmunitario decae y con ello surgen males gastrointestinales, endocrinológicos, dermatológicos y más. Es necesario, por lo tanto, recurrir a un factor protector que prevenga estos problemas de salud, que según muchos especialistas sería la resiliencia.

El término *resiliencia* alude a una competencia humana inconsciente y consciente, a la cual se recurre en sucesos críticos. Para Medina *et al.* (2020) se trata de una competencia que permite controlar conflictos externos con una posterior recuperación de la estabilidad emocional. Este concepto proviene de la palabra *resistencia*, es decir, el poder permanecer íntegro frente a determinados ataques o dilemas y construirse positivamente, de forma tal que pueda prevenir un posible cuadro sintomático del síndrome de Burnout. Esta destreza para enfrentar el estrés crónico comprende cinco factores, apuntados por Vicente de Vera García y Gambarte (2019) como el afrontamiento emocional y conductual, la tolerancia a la frustración, el optimismo ingenuo o positivismo, el pensamiento estereotipado y la tolerancia a la frustración, elementos que convierten a la persona en un ser fortalecido y al mando de nuevas experiencias.

En la literatura, mencionan Olaleye *et al.* (2022), la resiliencia es determinada a partir de la pasión personal que se siente por un área de trabajo

(también llamada confirmación del ajuste), la preparación del escenario que describe los recursos y el apoyo disponibles en el entorno para el individuo, y la mejora del entorno vinculada con la capacidad optimizada de adaptación de la persona a su entorno. Por lo mismo, es conveniente que la revisión de la resiliencia tenga lugar en el centro de trabajo para comprender mejor los mecanismos empleados para recuperarse de los eventos adversos. La resiliencia en dichos casos puede desempeñar un impacto positivo compensatorio durante el desarrollo de las actividades rutinarias afectadas por un estrés frecuente, pero es crucial considerarla como una cualidad que no es innata, sino que se aprende y potencia a lo largo de la vida.

2.4. Relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico

En la Global Health Data Exchange o GHDx, a cargo del Institute for Health Metrics and Evaluation [IHME] (2019), la depresión aparece como un factor crítico que afecta a un 3.8 % de la población mundial debido al deficiente manejo y aceptación de las emociones, que disminuyen la capacidad de responder frente a sucesos inciertos. Es así como jóvenes y adultos ven afectada su salud emocional debido a trastornos como la depresión y la ansiedad a causa de una deficiente autogestión de los sentimientos positivos y negativos (Tasneem y Panwar, 2022). Ciertamente, cuando los individuos experimentan emociones inesperadas aparecen situaciones de incomodidad que los obliga a reprimirlas por miedo al rechazo social (Poma, 2018), o terminan por rechazarlas, lo cual reduce su capacidad para responder ante circunstancias complejas.

La importancia de estar bien se ha convertido en un valor indispensable para un adecuado funcionamiento comunitario, por lo que se necesita poder identificar aquellos predictores que faciliten el fomento y obtención del bienestar. Algunos autores ven en la personalidad un predictor sólido del bienestar subjetivo, en especial de aquellas personas muy optimistas que enfrentan el mundo sin preocupaciones y que tienden a gozar de altos niveles de felicidad. Mientras, otros pueden advertir predictores en determinadas estrategias de afrontamiento basadas en creencias espirituales, reevaluaciones o valoraciones

positivas de los eventos ordinarios. En tal sentido, los estudios reconocen a la regulación emocional como un predictor importante del bienestar (Donoso *et al.*, 2015), a través del cual es posible la gestión, modulación y control de las emociones para adaptarse a las demandas diarias.

Definida por Del Valle *et al.* (2020) como el modo de percibir, comprender, experimentar y manejar las propias sensaciones, la regulación emocional se trata de diversos procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de monitorear, medir y modificar la intensidad o duración de las reacciones emocionales con el objetivo de concretar metas. Hoy en día, los modelos teóricos respecto a la regulación emocional se ven reflejados en distintas habilidades que engloban aquellas estrategias y acciones específicas oportunas para un control de las emociones totalmente interrelacionado. Existen varias maneras de clasificar estas estrategias, pero se reconocen a las técnicas consciente e inconsciente y su implicancia en la reducción, mantenimiento o aumento de los sentimientos tanto positivos como negativos. En los últimos años, estas han cobrado especial relevancia teórica para la explicación de la sintomatología clínica.

El creciente interés por el estudio de la regulación emocional, a nivel teórico y aplicativo, radica en su manera de condicionar el bienestar subjetivo de las personas a partir de cómo se posicionan ante sus emociones y las consecuencias de las mismas (Chervonsky y Hunt, 2018). Esta actitud tiene lugar en cualquier fase del proceso emocional, inclusive puede suceder con anticipación. Sin embargo, es justo añadir que esto no implica involucrarse en un proceso voluntario y planificado; de hecho, la modificación de los sentimientos puede resultar saludable o contraproducente para los individuos. De todos modos, la indagación sobre los déficits o dificultades de la gestión de las sensaciones en los diversos trastornos psicopatológicos ha conducido a una variedad de formulaciones implícitas con un amplio consenso, pero también a otras voces críticas desde diferentes posturas.

De otro lado, investigaciones recientes resaltan el valor de las estrategias de la regulación emocional como predictores de la experiencia de bienestar, específicamente con el uso de la reevaluación cognitiva y su impacto positivo en el grado de optimismo, autoestima y la satisfacción con la vida. Igualmente,

Gao *et al.* (2018) evidenciaron que el uso frecuente de estrategias cognitivas y conductuales de regulación emocional promovían incrementos significativos en los niveles de bienestar de un grupo de viajeros. Además, Balzarotti *et al.* (2014) descubrieron que el bienestar subjetivo y psicológico se mostraban mucho más consistentes cuando se asociaban con las estrategias de planificación y reevaluación positiva. Todo lo contrario sucedía con las estrategias aplicadas de autoculpabilización, rumiación y catastrofización vinculadas a bajos niveles de ambos tipos de bienestar.

Esta súbita preocupación por los aspectos más adaptativos o salugénicos de las personas ha llevado a intentar entender las peculiaridades de la regulación emocional y considerarla como un factor decisivo en el desarrollo y fomento del bienestar emocional. Actualmente, se presta especial atención a la percepción subjetiva sobre el grado de satisfacción y éxitos personales asociado a experiencias pasadas, presentes y futuras. Lo cierto es que la gente que posee mayores sensaciones de satisfacción reporta mejores experiencias, habilidades sociales y relaciones con su entorno que aportan al bienestar psicológico. En conclusión, la gestión emocional efectiva no es un proceso estático y depende de varios factores, entre ellos el contexto, los aprendizajes *a priori* y las peculiaridades del sujeto. Finalmente, este bienestar también está ligado con la bonanza económica, integración social, salud mental, autoconcepto, autoeficacia, libertad personal e incluso el buen estado físico.

2.5. Estrategias para mejorar el bienestar emocional

La salud mental es un aspecto fundamental del buen vivir humano, un aspecto intrínseco que abarca el bienestar emocional, psicológico y social, asociado además con las capacidades para gestionar las emociones, propiciar relaciones afectivas saludables y adaptarse a diferentes situaciones. En ese sentido, no se trata únicamente de la ausencia de problemas. Cada año, la WHO, citada en Monroy (2024), evidencia la gran influencia de la depresión y la ansiedad en la pérdida de doce mil millones de días de trabajo, una situación que afecta las finanzas de las empresas en más de un billón de dólares cada año por improductividad. Del mismo modo, las consecuencias de una salud mental afectada

comenzaron a verse en el público infantil antes de la pandemia por coronavirus, recogía en su momento el informe de United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF] (2021).

Frente a este panorama, es vital para las personas, familias, corporativos, autoridades y la sociedad en general cuidar la salud mental reduciendo los episodios de estrés o evitando los entornos, especialmente laborales, que sean inseguros o con jornadas excesivas de trabajo. De todas formas, es importante entender que la naturaleza de la salud mental es dinámica y pueden alternarse periodos de bienestar con experiencias de angustia. Y si bien no todos los procesos emocionales derivan en reportes clínicos, es relevante tener las herramientas que permitan enfrentar con efectividad los complejos retos de la vida. Un aspecto crucial del bienestar emocional, mencionan Mayer y Salovey, citados en Pérez de Albéniz *et al.* (2020), es contar con la pericia de percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud, pero también de poder compartirlas con otros individuos.

Con relación a lo último, es sustancial normalizar los problemas de salud mental. Así pues, la ansiedad o la depresión se deben ver como una respuesta normal cuando existen situaciones estresantes. A este respecto, crear distracciones saludables mitiga el impacto de los problemas con difícil solución, en tanto que la práctica de actividades deportivas o la lectura facilitan desconectarse de las inquietudes. Una excelente manera de reducir las crisis de ansiedad es limitar la conexión a las redes sociales. De otro lado, se debe fomentar el autocuidado y desarrollo personal aprovechando el tiempo libre para nuevos aprendizajes. Ello incluye llevar una dieta saludable y descansar las horas correspondientes para restaurar la mente y el cuerpo. Sin embargo, cuando estos recursos no resultan, siempre será positivo buscar ayuda profesional para lidiar con los problemas más complejos.

El concepto de salud alude a un estado de completo bienestar físico, mental y social, y el bienestar emocional se convierte en un componente importante siempre que permanezca asociado a un desarrollo personal caracterizado por una vida independiente y satisfactoria. De acuerdo con los indicadores de la Pan American Health Organization [PAHO] (2023), la depresión sigue enca-

bezando la lista de los trastornos mentales, con una frecuencia dos veces más sostenida en mujeres que en hombres. Por ejemplo, las cifras revelan cómo, en los países industrializados, entre el 10 y 15 % de las mujeres experimentan depresión durante el embarazo o puerperio. Una situación similar ocurre en países en vías de desarrollo, solo que con cifras que van desde el 20 al 40 %. Una medida de actuación para prevenir problemas de salud mental recae en la formación, sensibilización y concienciación social.

En estos casos, la prevención sobre los aspectos relacionados con el bienestar emocional se convierte en un paso consistente para evitar los trastornos anímicos que incrementan el riesgo de otras enfermedades y lesiones no intencionales e intencionales. En tal sentido, aporta significativamente el aprender a validar y expresar las sensaciones, y permitirse expresar la tristeza o la decepción por los problemas que escapan al control de la persona. Cada sujeto procesa sus emociones indistintamente; por lo mismo, es necesario promover la empatía y tolerancia con los demás, pero especialmente con uno mismo, de tal manera que se genere un espacio seguro y amigable en el cual sea posible compartir miedos y otras sensaciones negativas. De igual modo, es crucial fomentar la conciencia sobre el impacto que las palabras y acciones puedan tener en los demás, sobre todo cuando están sensibles.

CAPÍTULO III

BIENESTAR EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

El bienestar emocional en la educación superior ha ganado una gran relevancia en las últimas décadas porque los profesionales de la salud y las instituciones educativas han reconocido que un buen desempeño y el éxito académico tiene una relación estrecha con la salud emocional. Esto se debe a que mantener el equilibrio emocional permite hacer frente a los problemas de manera positiva y gozar de una vida plena; en otras palabras, que los estudiantes puedan alcanzar sus metas y controlar el fracaso.

Sin embargo, muchos de ellos tienen dificultades para mantener el equilibrio emocional porque, al enfrentarse a numerosos desafíos y cambios y estar en una etapa de transición de la juventud a la vida adulta, tienen problemas para lidiar con los nuevos escenarios. Este hecho, sumado a los conflictos personales, las expectativas sociales y la presión académica, pueden crear una combinación de factores estresantes que si no son abordados en el tiempo correspondiente afectan significativamente su bienestar general.

Desde la psicología positiva, se afirma que para garantizar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios es necesario crear emociones positivas en el aula y climas de seguridad. Dicho de otro modo, no solo se trata de transmitir conocimientos teóricos o dirigir prácticas, sino también que los docentes muestren una actitud empática y una conducta modelo para evitar afectar el bienestar de los educandos y, por el contrario, elevar su equilibrio emocional durante su proceso de formación profesional.

En general, el bienestar emocional de los estudiantes es un factor determinante en su éxito académico, personal y profesional. Por este motivo, las instituciones educativas deben tomar medidas proactivas para asegurar que los alumnos reciban el apoyo necesario y logren establecer relaciones saludables, desarrollar habilidades emocionales y manejar situaciones estresantes. Con estos esfuerzos se consigue mejorar el desempeño académico y preparar a los jóvenes con las habilidades necesarias para hacer frente a los desafíos de la vida con confianza y resiliencia.

3.1. Bienestar emocional en los estudiantes universitarios

El bienestar emocional es un elemento primordial de la salud mental. Se relaciona con la capacidad que las personas poseen para disfrutar de la vida, enfrentar los desafíos y manejar el estrés; en suma, lograr sentirse bien y alcanzar la felicidad, factores fundamentales para alcanzar el desarrollo económico y social de manera efectiva. Hay investigaciones donde el bienestar emocional es abordado de forma completa y lo definen como el estar bien con uno mismo y con quienes lo rodean, de tal manera que el sujeto tenga un buen desempeño, salud, rendimiento académico y una correcta toma de decisiones (Sinchigalo-Martínez *et al.*, 2022).

En el contexto académico, el bienestar emocional es considerado un factor determinante para el éxito estudiantil (Al-Hendawi *et al.*, 2022). Esto se debe a que se ha identificado que los alumnos que tienen un mayor bienestar emocional presentan una más alta motivación, son más persistentes y tienen una gran capacidad de concentración y aprendizaje. Bonilla *et al.* (2020) manifiestan que también existen otros factores que inciden en el desempeño académico, como la familia, el ambiente social y la influencia cultural.

Sin embargo, el ambiente universitario es un espacio que puede ocasionar una alteración en el bienestar psicológico de los estudiantes. Al respecto, Cuba *et al.* (2023) indican que en la universidad es complicado mantener el equilibrio mental por la cantidad de responsabilidades, es decir, por la sobrecarga académica. Muchas veces, los estudiantes deben afrontar situaciones que producen un intenso grado de estrés como respuesta negativa a estas exigencias. Algunos de esos escenarios son los exámenes, la entrega de trabajos monográficos, la cantidad o dificultad de las tareas, entre otros. Todo esto no solo conduce al estrés o al desequilibrio emocional, sino también a la deserción de la carrera, a la angustia, la falta de motivación y a factores similares que inciden negativamente en el rendimiento académico (Cuba *et al.*, 2023).

En este contexto, la universidad es un espacio que puede ser considerado un factor determinante de estrés u otros problemas mentales que afectan el bienestar emocional. Por ello, es necesario que los estudiantes dispongan del

apoyo necesario para que puedan hacer frente a todas las exigencias estudiantiles y se evite así algún desequilibrio en su estado psicológico. Algunas de las estrategias que se han desarrollado para cuidar la salud mental o el bienestar emocional de los estudiantes universitarios son los siguientes (Universidad de la Costa, s.f.):

- Acceso a servicios de salud mental. Es importante que los estudiantes de las universidades tengan acceso a servicios de salud mental dentro del campus. Además, es crucial que la institución disponga siempre de consejeros y terapeutas profesionales para que brinden apoyo y orienten a los alumnos cuando lo necesiten.
- Fomentar un estilo de vida saludable. Aparte del acceso a servicios de salud mental, es esencial que los alumnos cuiden su bienestar físico. Con ese fin, la universidad debe promover hábitos de sueño saludables, ejercicio regular y una dieta equilibrada, los cuales tienen un impacto positivo en el bienestar emocional. Adicionalmente, se recomienda implementar un espacio para meditar y relajarse, principalmente en periodo de exámenes o entrega de trabajos.
- Establecer una red de apoyo. Tener una red de apoyo es vital para el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Hacer amistades y crear vínculos positivos con otros estudiantes actúa como apoyo emocional porque reduce la sensación de soledad. La participación en actividades extracurriculares también ayuda a establecer conexiones y a relajarse.
- Manejar el estrés y la presión académica. El control de la presión y el estrés es una medida vital para proteger la salud mental de los estudiantes universitarios. Para esto, se sugiere emplear técnicas de organización y planificación del tiempo a fin de evitar la sobrecarga académica. Conjuntamente, es recomendable establecer metas y dividir las grandes tareas en pequeñas etapas.
- Promover la conciencia y educación sobre salud mental. Ofrecer talleres, charlas o programas de bienestar mental en las universidades. Esto va a ayudar a los estudiantes a regular y comprender sus emociones, y la forma en que deben equilibrar sus actividades, con el propósito de evitar

problemas como el estrés, la depresión o la ansiedad. Para lograrlo, se debe fomentar un ambiente solidario y comprensivo, además de brindar los materiales o recursos educativos necesarios relacionados con la salud mental.

En general, el bienestar emocional es un aspecto clave y tan valioso como la dimensión física. Esto se debe a que un desequilibrio en las emociones por tensiones o situaciones de estrés o ansiedad significa un riesgo para la salud. Por ello, cada alumno debe procurar mantener el equilibrio mental y, en caso de ser necesario, buscar ayuda de profesionales para que lo guíe y le brinde consejos que aseguren su bienestar emocional durante su formación académica, así como estrategias de estudios para evitar la sobrecarga.

3.2. Importancia de la educación emocional en el bienestar de los alumnos

La educación emocional es un proceso educativo cuyo objetivo es desarrollar la autonomía emocional, es decir, las dimensiones emocionales (como la autorregulación) para que los estudiantes puedan comprender los contenidos curriculares, tengan una construcción integral como personas y profesionales, y alcancen un desempeño adecuado en el futuro. Esto principalmente porque en la actualidad las demandas laborales y profesionales son cada vez más exigentes como consecuencia del incremento de la competitividad entre las empresas, las cuales deben responder a las necesidades de la población (Peña, 2021).

La educación emocional o socioemocional, de acuerdo con Bisquerra y Chao (2020), es una respuesta a las necesidades sociales que no han sido atendidas correctamente en el currículo ordinario. Se enfoca en el desarrollo de competencias socioemocionales para mejorar el bienestar social y personal del estudiante. Los autores destacan, asimismo, que la educación emocional se fundamenta en la inteligencia emocional, lo cual da soporte a su naturaleza evolutiva y posibilidades educativas. Algunas de las competencias emocionales que las personas deben desarrollar son las siguientes:

- **Autoconciencia emocional.** Comprender las emociones y los sentimientos propios, además de cómo se originan e influyen en el comportamiento y los pensamientos.

- **Autocontrol emocional.** Reflexionar sobre las emociones personales con la finalidad de promover dinámicas afectivas positivas y controlar aquellas que afectan de modo negativo en el estilo de vida.
- **Automotivación.** Emplear las emociones de forma positiva, buscando motivaciones internas para cumplir los objetivos propuestos y mantener una actitud positiva para hacer frente a obstáculos a corto, mediano o largo plazo.
- **Empatía.** Reconocer, interpretar y comprender las señales emocionales de los demás para comprender sus sentimientos.
- **Competencias sociales.** Comunicar de manera asertiva los sentimientos y pensamientos individuales, y comprender el impacto emocional de las propias acciones en los demás.

Cada una de las competencias emocionales expuestas es importante en la vida cotidiana porque sirven para que las personas sean capaces de manejar mejor su mundo emocional y crecer individual, social y profesionalmente. La educación emocional se convierte así en un proceso de gran importancia para la sociedad y la educación en general.

Desde una perspectiva académica, ya no es suficiente adquirir conocimientos teóricos y prácticos. Hoy en día es necesario que cada estudiante desarrolle habilidades emocionales para que logre enfrentar los desafíos de la vida de forma equilibrada y saludable. Dicho de otro modo, la educación emocional se convierte en un pilar esencial de la formación profesional de los estudiantes, pues con un control apropiado de sus emociones conseguirán gestionar el estrés, relacionarse de manera saludable, reducir sus emociones negativas, tomar decisiones responsables y resolver conflictos de modo constructivo (Sanmartín y Tapia, 2023).

Aunado a lo anterior, la educación emocional también contribuye a la creación de entornos educativos más saludables, mejora el rendimiento académico y las habilidades sociales, y fomenta el bienestar personal y colectivo (Campuzano-Ocampo *et al.*, 2024). Por tanto, es responsabilidad de los educadores —en conjunto con los padres—, promover y priorizar la educación emocional como parte fundamental del proceso de formación.

Ahora bien, la educación emocional tiene un impacto significativo en el bienestar de los alumnos, lo cual se debe a que juega un papel fundamental por razones como las siguientes:

1. Ayuda a los alumnos a reconocer y comprender sus propias emociones y sentimientos, identificar las causas y los desencadenantes de sus emociones con el objetivo de que puedan tener una mayor conciencia de sí mismos. Con esto tendrán un mejor autocontrol emocional y comprensión de sus deseos y necesidades.
2. Los estudiantes aprenden técnicas y estrategias para regular y manejar efectivamente sus emociones. Además, aprenden a lidiar con la ansiedad, el estrés y la frustración, lo cual contribuye a reducir problemas de salud mental y aumenta el equilibrio emocional.
3. La educación emocional promueve la comprensión y la empatía. Los alumnos aprenden a ponerse en el lugar de otros para comprender sus pensamientos y emociones, e instituir una relación respetuosa y saludable. A partir de esto, se fomenta la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos de manera constructiva, contribuyendo a alcanzar el bienestar emocional y un clima educativo positivo.
4. La educación emocional capacita a los educandos para que puedan tomar decisiones conscientes e informadas, teniendo en cuenta la información y sus propias emociones. Así, aprenden a evaluar las consecuencias emocionales y las decisiones que tomaron para determinar si fue una elección correcta.

Además, al brindársele las herramientas necesarias, los estudiantes podrán expresar y manejar sus emociones y evitar el desarrollo de problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad.

3.3. Evaluación del bienestar emocional estudiantil

La evaluación del bienestar emocional en los estudiantes es un aspecto fundamental para conocer su estado mental y brindarles apoyo para manejar el estrés, la ansiedad u otros aspectos que inciden en la calidad de vida y el

rendimiento académico (Beltrán-Marín *et al.*, 2024). Por ello, las instituciones educativas desarrollan modelos de evaluación en los cuales se deben considerar las siguientes dimensiones (Taboada, 2022):

- **Problemas interiorizados.** Se refieren a las alteraciones emocionales propias de la depresión y la ansiedad. Están relacionados con la parte interiorizada del estudiante e incluyen las siguientes escalas: ansiedad social, depresión, ansiedad, quejas somáticas, sintomatología postraumática y obsesión-compulsión.
- **Problemas exteriorizados.** Abarcan los problemas exteriores más visibles y los que usualmente suelen llamar más la atención al ser disfuncionales para el entorno. Incluyen las siguientes escalas: impulsividad, hiperactividad, agresividad, problemas de atención, conducta antisocial, problemas de control de la ira y conducta desafiante.
- **Problemas contextuales.** Se relacionan con los problemas de adaptación del estudiante a su nuevo entorno (compañeros, docentes). Incluyen las siguientes escalas: problemas con la familia, problemas con los compañeros y problemas con los docentes.
- **Problemas específicos.** Se refieren a las dificultades más específicas en cada etapa de vida. Incluyen las siguientes escalas: problemas de la conducta alimentaria, esquizotipia, problemas de aprendizaje y comportamiento inusual.
- **Áreas de vulnerabilidad.** Engloban las dificultades que inciden en el inicio de ciertos trastornos o problemas. Incluyen las siguientes escalas: rigidez, regulación emocional, búsqueda de sensaciones, aislamiento o dificultades de apego.

Estas dimensiones son importantes porque permiten integrar diversos aspectos que ayudan a recoger información y analizar el estado emocional de cada estudiante para brindarle apoyo en los aspectos que necesite, a fin de que supere las dificultades durante su formación académica. De este modo, tendrá un buen rendimiento, menos complicaciones para establecer relaciones sociales y, además, se garantizará su formación integral.

Uno de los recursos de evaluación más utilizados para analizar el bienestar emocional de los estudiantes es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Está constituida por seis dimensiones, con un total de 120 ítems (aunque hay otras versiones más breves con 84, 42 y 21 ítems). Las dimensiones son las siguientes:

- **Autoaceptación.** Consiste en identificar que la persona se lleve bien consigo misma.
- **Relaciones positivas con los demás.** Se evalúa el desarrollo de relaciones interpersonales cálidas y de confianza.
- **Dominio del entorno.** Conlleva moldear el entorno para lograr la satisfacción de los deseos y necesidades personales.
- **Autonomía.** Consiste en analizar la individualidad en diversos contextos sociales e identificar la autoridad personal y la autodeterminación.
- **Propósito en la vida.** Supone identificar el esfuerzo vital para encontrar el sentido de cada esfuerzo.
- **Crecimiento personal.** Implica determinar las capacidades y los talentos personales para asegurar el bienestar del alumno.

Su uso constante se debe a que permite conocer características emocionales específicas de los estudiantes en contextos diferentes. Con dicha información, se identifican los problemas psicológicos para aportar con estrategias que le permitan al educando superar cualquier dificultad mental, logre disfrutar de su vida académica, tenga una formación integral y obtenga experiencias positivas (Nogueira *et al.*, 2023).

3.4. Estrés en estudiantes universitarios y su incidencia en el bienestar psicológico

El estrés es un proceso complejo en el que una persona responde a situaciones o demandas ambientales (estresores) con un patrón de respuestas por parte del organismo que pueden ser emocionales, cognitivas, conductuales, fisiológicas o la combinación de estas. Se desarrolla en tres etapas: a) reacción de alarma: el cuerpo detecta el factor estresante; b) resistencia: el cuerpo reacciona ante el agente estresor; c) agotamiento: el cuerpo se encuentra cansado por la intensidad o duración del estresor. El estrés desarrollado por una persona puede ser académico o laboral.

El estrés académico hace referencia a los mecanismos y reacciones de adaptación para cumplir las demandas originadas en un entorno educativo (López *et al.*, 2021), y es percibido por los alumnos de dos formas: negativa y positiva. El estrés negativo abarca aquellas situaciones angustiantes y difíciles que surgen durante la formación universitaria. Suelen ser complejas, por lo cual a veces se llega a perder el control y desestabilizar el equilibrio emocional.

Entre los condicionantes, destacan las actividades y tareas dejadas por el docente, la cantidad de materias, la evaluación del profesor, la necesidad de atender y concentrarse en la clase, así como la cantidad de estudiantes en un aula, que a veces puede desfavorecer un aprendizaje más personalizado. El estrés positivo, en cambio, motiva al educando a realizar trabajos autónomos con el propósito de adquirir algún beneficio. La obtención de conocimientos por medios propios influye positivamente en las emociones (Chávez *et al.*, 2021).

Ahora bien, el estrés tiene una gran influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de universidad, lo cual se considera un problema, obstáculo o conveniencia, dado que incide en el avance y formación del alumno. Considerando lo dicho en el párrafo anterior, las actividades más comunes que causan estrés son las exposiciones, evaluaciones académicas, tareas y el proceso de aprendizaje. Cada uno de estos factores debe ser abordado de forma estratégica, ya sea con ayuda o no de profesionales, con la finalidad de garantizar la reducción de los factores estresores y el desequilibrio emocional.

Un educando estresado muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento fisiológico y psicológico; por tanto, se altera directamente su conducta. Silva-Ramos *et al.* (2020) indican que el estrés académico es un componente que favorece el deterioro de la salud mental y el estrés crónico, lo cual se refleja en la aparición de dolores musculares, enfermedades cardíacas, problemas de sueño e incremento de peso.

Cuando el exceso de trabajo es la causa del estrés académico, los alumnos pueden sentirse abrumados al tener cada vez más retos, desafíos y exigencias que demandan una gran cantidad de recursos psicológicos y físicos. Esta condición requiere mucha energía, por lo que llegan a experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio y, en ciertos casos, pérdida de control al no ser capaces de solucionar las dificultades o tareas que tiene.

En este aspecto, es indispensable que los profesores consideren la carga de trabajo y las evaluaciones que programan, pues son las causantes principales que generan estrés en los estudiantes universitarios. Dicho de otro modo, los docentes deben tener una planificación equitativa de las actividades que asignan a los educandos, teniendo en cuenta las otras materias del semestre a fin de evitar la sobrecarga. De manera adicional, las universidades deben procurar crear talleres que ayuden a los alumnos a manejar las inquietudes, la ansiedad y las preocupaciones, las cuales los llevan a sufrir de estrés (Espinosa-Castro *et al.*, 2020).

En general, las instituciones de educación superior deben incorporar programas en materia psicológica para que los profesionales de dicha área ayuden a los estudiantes a comprender, atender y solucionar el estrés académico. Ello por medio de la elaboración de estrategias que mitiguen las reacciones o sirvan para controlar los factores estresores. Así también, los estudiantes deben organizar apropiadamente su tiempo para cumplir con sus actividades y llevar un estilo de vida saludable, es decir, dormir la cantidad de horas adecuadas, tener una alimentación balanceada y hacer ejercicios para poder atender las clases y evitar disminuir su productividad.

3.5. Rol de las universidades en la promoción del bienestar emocional

El principal objetivo de las instituciones de educación superior es formar profesionales capaces de hacer frente y resolver los problemas de la sociedad, procurando brindar un ambiente de salud y bienestar en el campus. La sociedad demanda un servicio educativo de calidad, lo que obliga a los centros de estudio a modificar su malla curricular, rediseñar acciones para la mejora continua y organizar talleres de capacitación docente. De este modo, dejan de ser solo un centro de enseñanza y se convierten en entidades multifuncionales y polifacéticas, prestadoras de servicios y generadoras de conocimiento.

Por tales razones, los programas de bienestar universitario asumen un rol significativo en la formación integral del estudiante, ya que prestan servicios que les permiten a los estudiantes adaptarse a los cambios implementados por

la entidad para que logren desarrollar competencias y habilidades y tengan un buen rendimiento académico (Daza *et al.*, 2020). Asimismo, la existencia de estos programas actúa como un medio para proporcionarles a los educandos las herramientas necesarias para evitar que se estresen o tengan problemas emocionales durante su formación académica.

Entonces, la universidad también es un espacio que pone en marcha acciones enfocadas en el cuidado del bienestar emocional y la salud mental, que varían de acuerdo con los diferentes perfiles estudiantiles. Es esencial, por consiguiente, realizar acciones dirigidas a promocionar el bienestar emocional y a prevenir posibles trastornos mentales, como brindar servicios de atención psicológica o, si las circunstancias lo requieren, derivar a los servicios de salud mental de la red sanitaria a quienes lo necesiten.

La Red Española de Universidades Promotoras de Salud (2022) manifiesta que las universidades cumplen un rol esencial en la promoción del bienestar emocional. Por este motivo, muchas instituciones están desarrollando iniciativas que abordan las relaciones interpersonales, la comunicación, la empatía, el autoconocimiento, el estrés, el manejo emocional, la toma de decisiones, entre otros aspectos. Asimismo, desarrollan programas relacionados con las relaciones sociales, la alimentación y la práctica de ejercicio físico. Todo esto propicia que la comunidad universitaria sienta que tiene las herramientas apropiadas para afrontar la vida académica, lo que deriva en un impacto positivo en la salud mental.

En definitiva, las instituciones de educación superior cumplen un papel significativo en el bienestar emocional de la comunidad universitaria porque inciden en la promoción de estilos de vida saludables y ayudan a construir entornos y desarrollar políticas que garantizan un desarrollo integral en el estudiantado, considerando en ello el proporcionamiento de recursos y la contratación de profesionales del área de Psicología. Esto repercute en la mejora de la salud y la estabilidad emocional y, por tanto, en el desempeño de los alumnos.

CAPÍTULO IV

UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

El bienestar emocional se refiere a la condición en la que los individuos logran un balance sano entre sus emociones, pensamientos y conductas, lo que les facilita afrontar los desafíos diarios y gozar de una vida gratificante (Newman y Nezlek, 2022). Este principio incluye elementos como la autoconciencia emocional, la habilidad para gestionar el estrés, el establecimiento de relaciones positivas y la formación de una actitud resistente ante las adversidades (Llamas-Díaz *et al.*, 2022). En contraposición a la sola falta de enfermedades mentales, el bienestar emocional conlleva una condición activa de crecimiento personal y adaptación que favorece el rendimiento óptimo de los individuos en diferentes aspectos de su vida (Klein *et al.*, 2023).

En los últimos diez años, el bienestar emocional ha adquirido importancia como un elemento crucial para el crecimiento integral de los individuos, siendo un elemento esencial para la salud global y la calidad de vida (Reinilä *et al.*, 2023). Las investigaciones han demostrado que la salud emocional no solo potencia la condición mental, sino que también impacta en la salud física, el desempeño escolar y laboral, así como en la habilidad de construir relaciones interpersonales gratificantes (Sutil-Rodríguez *et al.*, 2024). Este asunto ha ganado relevancia en varias disciplinas, tales como la psicología, la educación y la salud pública.

La etapa universitaria es un periodo en el que los alumnos se encuentran con diferentes cambios y retos, tales como el incremento de la carga académica, la adaptación a nuevas obligaciones y la transición hacia la autonomía (Porru *et al.*, 2021). Estas demandas pueden provocar grados considerables de estrés y ansiedad e impactar en su salud emocional. En este escenario, la habilidad para manejar las emociones y preservar un balance sano es crucial para lograr el triunfo en el ámbito académico y en el desarrollo personal.

Estudios recientes (Caballero-García & Sánchez Ruiz, 2021; Cobo-Rendón *et al.*, 2023; Kritikou & Giovazolias, 2022) han resaltado que el bienestar emocional durante la etapa universitaria se vincula con una mejor adaptación al ambiente educativo, un incremento en la motivación y una reducción en las tasas de abandono escolar. Además, potenciar competencias como la inteligencia emocional y la resiliencia puede evitar trastornos de salud mental, tales como la depresión y el agotamiento compulsivo, que son comunes en este grupo de población (Yusoff *et al.*, 2021). Por lo tanto, tratar el bienestar emocional en este escenario favorece a los alumnos de manera individual y también fomenta el crecimiento de comunidades educativas más sanas y sustentables.

Este análisis se presenta en un escenario de creciente inquietud por los problemas de salud mental que impactan a los alumnos de nivel universitario. La pandemia de COVID-19, el incremento en las aspiraciones académicas y la transición hacia sistemas educativos mixtos han intensificado las exigencias emocionales y psicológicas en este grupo de personas (Acosta-Gonzaga & Ruiz-Ledesma, 2022). A pesar de que hay iniciativas destinadas a fomentar el bienestar emocional, muchas de estas no poseen un sólido fundamento teórico o no se ajustan adecuadamente a las necesidades particulares de los alumnos universitarios (Long *et al.*, 2021). Este panorama subraya la importancia de una revisión minuciosa que condense el saber actual y proporcione directrices claras para intervenciones futuras.

Adicionalmente, la creciente investigación en el ámbito del bienestar emocional ha producido un volumen considerable de literatura, lo que complica la identificación de las tácticas y estrategias más eficaces para fomentarlo. Una revisión metódica facilita la organización y el análisis exhaustivo de esta información, ofreciendo una visión más nítida y comprensible para investigadores, expertos en educación y encargados de las políticas universitarias. Por lo tanto, este análisis aspira a cubrir un vacío crítico en la literatura contemporánea al fortalecer el entendimiento sobre el bienestar emocional en alumnos de nivel universitario.

En ese contexto, el propósito principal de este trabajo es llevar a cabo una revisión sistemática de los estudios sobre el bienestar emocional de los estu-

diantes con el objetivo de reconocer los elementos relacionados. Su objetivo es establecer una base firme para la creación de programas y políticas que fomenten dicho bienestar en este entorno académico.

Esta revisión sistemática se basa en la relevancia de tratar el bienestar emocional como un elemento crucial para el triunfo académico y personal de los alumnos de nivel universitario. La creciente incidencia de problemas de salud mental en este colectivo resalta la importancia de elaborar estrategias fundamentadas en evidencia que faciliten la prevención y gestión de estos problemas. Además, al consolidar el saber actual, este estudio podrá guiar intervenciones futuras hacia métodos más eficaces y ajustados a las especificidades de los alumnos.

Finalmente, este análisis también se respalda por su capacidad de incidir en la formulación de políticas de educación y salud que fomenten entornos académicos más sanos. La producción de pruebas claras y sistemáticas podrá funcionar como fundamento para la puesta en marcha de programas que favorezcan tanto a los alumnos como a los centros educativos y a la sociedad en general.

4.1. Metodología

Este estudio utiliza un método cualitativo que es particularmente beneficioso para investigar de forma detallada y comprensiva el bienestar emocional de alumnos de nivel universitario. Este método posibilita el análisis interpretativo de los datos, favoreciendo la detección de patrones, interpretaciones y tendencias en la literatura existente. La metodología cualitativa se enfoca en ofrecer un estudio minucioso y contextual, lo cual es vital para tratar un asunto tan complejo y de múltiples aspectos como el bienestar emocional.

Para la recopilación de información, se recurrió a prestigiosas bases de datos académicos como PubMed, Scopus, Web of Science y PsycINFO. Estas fueron escogidas por su extensa cobertura en campos relacionados con la psicología, la educación y la salud pública, lo cual garantiza un alcance completo en las investigaciones pertinentes. Adicionalmente, se fijó una restricción temporal entre los años 2021 y 2025 para asegurar la relevancia de la información recolectada. El procedimiento de búsqueda abarcó la detección de palabras

clave aplicables y la elaboración de ecuaciones de búsqueda particulares para cada base de datos.

A continuación, se detallan las ecuaciones de búsqueda utilizadas en cada una de las bases de datos seleccionadas.

Tabla 2. *Ecuaciones de búsqueda por base de datos*

Base de datos	Ecuación de búsqueda
PubMed	(“emotional well-being” OR “mental health”) AND “university students” AND (“systematic review” OR “intervention”)
Scopus	TITLE-ABS-KEY((“emotional well-being” OR “mental health”) AND “university students” AND (“systematic review” OR “intervention”))
Web of Science	TS=(“emotional well-being” OR “mental health”) AND TS=(“university students”) AND TS=(“systematic review” OR “intervention”)
PsycINFO	(“emotional well-being” OR “mental health”) AND “university students” AND (“systematic review” OR “intervention”)

Nota. Elaboración propia.

La aplicación de estas ecuaciones facilitó la filtración de artículos de gran calidad, en concordancia con los propósitos del estudio. Cada ecuación se diseñó con el objetivo de recolectar datos vinculados con el bienestar emocional y las intervenciones realizadas a alumnos universitarios, además de incorporar revisiones sistemáticas pertinentes.

Los criterios de inclusión y exclusión se establecieron meticulosamente para asegurar la pertinencia y excelencia de los estudios escogidos. Estos criterios se implementaron de forma estricta durante la elección de los artículos y se sintetizan en la siguiente tabla:

Tabla 3. *Criterios para la selección de artículos*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudios publicados entre 2021-2025	Estudios publicados antes de 2021
Artículos en inglés o español	Artículos en otros idiomas
Estudios con enfoque en el bienestar emocional de estudiantes universitarios	Estudios centrados en otras poblaciones
Revisiones sistemáticas o metaanálisis	Artículos de opinión o comentarios

Nota. Elaboración propia.

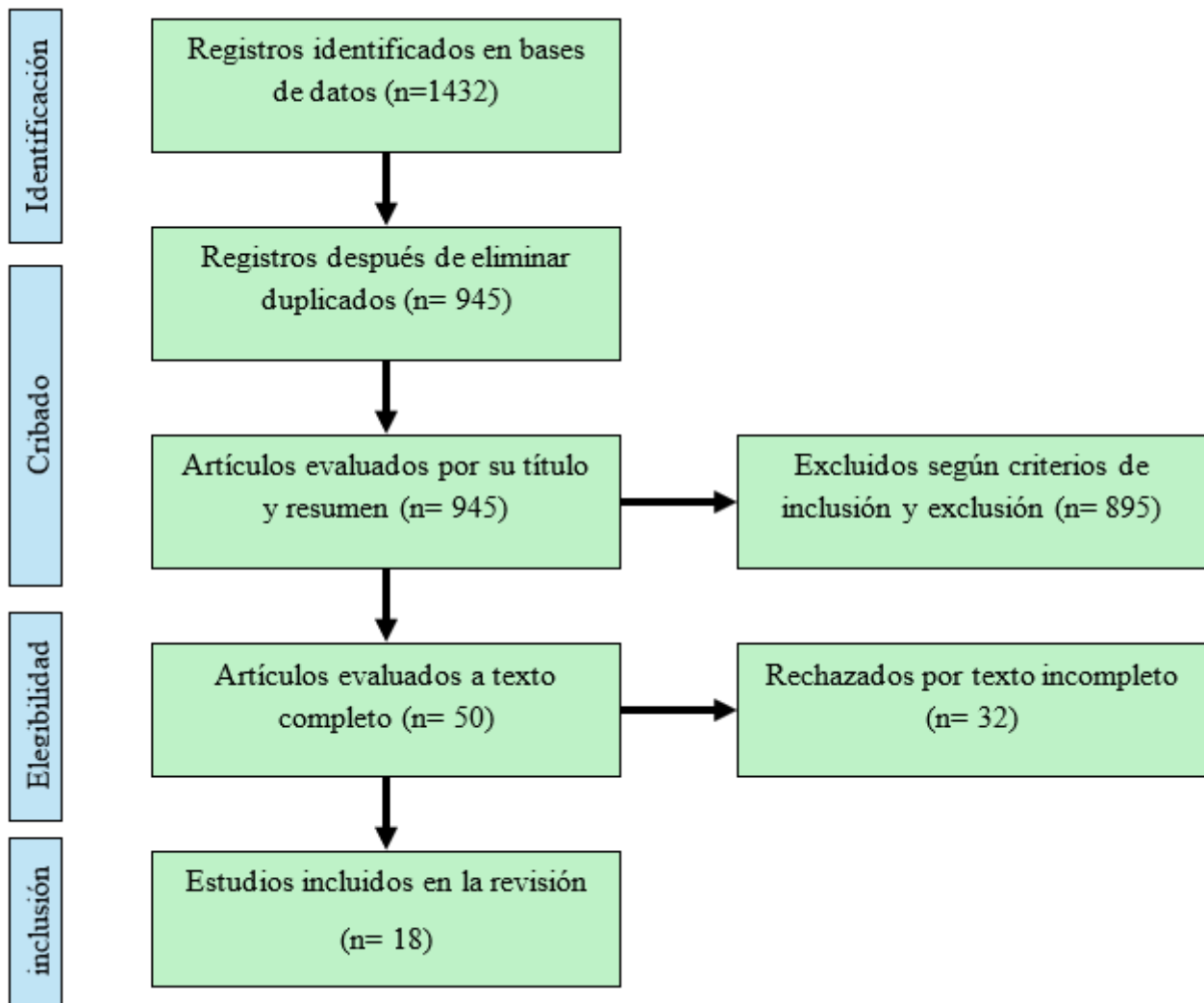
Estos criterios posibilitaron la eliminación de artículos que no cumplían con los propósitos del estudio, como aquellos que se centraban en poblaciones distintas o que no proporcionaban suficiente información empírica. De igual forma, la incorporación de revisiones sistemáticas y metaanálisis garantiza un análisis fundamentado en pruebas de excelente calidad.

La elección de los artículos se realizó empleando la metodología PRISMA (artículos recomendados para reportes sistemáticos y metaanálisis), la cual ofrece un esquema organizado y claro para el proceso de revisión. PRISMA comprende diversas fases, como la identificación, selección, evaluación de pertinencia y recolección final de los estudios pertinentes. Este método asegura la transparencia y repetibilidad del proceso, lo que permite conseguir resultados fiables y de excelente calidad. El uso de PRISMA también posibilita la documentación exhaustiva de las decisiones adoptadas en cada etapa, asegurando un método constante y estricto en la elección de la literatura.

4.2. Resultados

En el presente estudio, se identificaron un total de 1432 registros mediante búsquedas exhaustivas en las bases de datos mencionadas (Figura 3). Tras la eliminación de registros duplicados, se seleccionaron 945 documentos únicos que fueron sometidos a una primera fase de evaluación.

Figura 3. Resultados del proceso PRISMA



Nota. Elaboración propia.

En la etapa de cribado, se realizó un análisis detallado de los títulos y resúmenes de los 945 registros, con el objetivo de determinar su pertinencia en función de los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Como resultado de este proceso, 895 registros fueron descartados al no cumplir con los requisitos definidos, lo que permitió reducir significativamente el número de documentos a evaluar con mayor profundidad.

En la siguiente fase, se llevó a cabo una revisión exhaustiva del texto completo de los 50 artículos seleccionados. Durante esta etapa, 32 artículos fueron excluidos debido a que no cumplían con los parámetros específicos de elegibilidad, ya sea por limitaciones metodológicas, insuficiencia de datos relevantes o falta de alineación con los objetivos del estudio. Finalmente, se in-

cluyeron 18 estudios que cumplieron con todos los criterios establecidos y que aportaron evidencia significativa para abordar las preguntas de investigación. Estos estudios constituyen una base sólida para analizar los factores asociados con el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, lo que permite establecer conclusiones relevantes en este ámbito.

Los hallazgos cualitativos del análisis sistemático demuestran la variedad de elementos que impactan en el bienestar emocional de los alumnos universitarios (Tabla 4). Estos elementos van desde atributos personales, como la autoestima y la autocompasión, hasta elementos contextuales, como el respaldo social, la actividad física y los recursos del hogar. Además, los descubrimientos resaltan la relación entre estos componentes y demuestran cómo favorecen la salud mental y la adaptación emocional en el ambiente universitario.

Tabla 4. *Hallazgos cualitativos de la revisión sistemática*

Autor	Año	Hallazgo
Moeller <i>et al.</i>	2021	La falta de salud mental y la estabilidad emocional anticipan las emociones de los alumnos, mientras que los recursos domésticos anticipan los niveles y variaciones en las emociones.
Conley <i>et al.</i>	2023	La autoestima, el estrés y la angustia son potentes indicadores del funcionamiento psicológico y el bienestar emocional en los estudiantes universitarios, mientras que los elementos de apoyo social distinguen las rutas de adaptación.
Soria & Horgos	2021	Los atributos personales, los elementos interpersonales, los elementos institucionales, los elementos de salud y seguridad, y los elementos estresantes como los conflictos financieros y académicos, están vinculados con la salud mental de los alumnos universitarios.
Park <i>et al.</i>	2024	La actividad física, la autogestión y la inteligencia emocional mantienen una correlación positiva con el bienestar subjetivo de los alumnos de la universidad.
Ye <i>et al.</i>	2021	Un mayor valor de la vida y una regulación autoeficaz de las emociones son elementos cruciales asociados al bienestar subjetivo entre los alumnos de universidades en China.
Karakasidou <i>et al.</i>	2023	La autocompasión tuvo un impacto considerable en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, incluyendo aspectos como la depresión, la ansiedad, el estrés, la satisfacción con la vida y la felicidad personal.
Le <i>et al.</i>	2021	Los guías familiares próximos o amigos cercanos están relacionados con una disminución de los síntomas de depresión y preocupación en los alumnos de primer año universitario.

Barbayanni <i>et al.</i>	2022	Un incremento en el estrés académico tiene correlación significativa con la disminución del bienestar mental en los alumnos de nivel universitario. Al respecto, existen grupos que se encuentran más impactados por este estrés que otros.
Romeo <i>et al.</i>	2024	La asistencia emocional y la regularidad en la participación influyen de manera positiva en la pertenencia, lo cual repercute en el bienestar de los alumnos universitarios.
Mu <i>et al.</i>	2024	La actividad física influye de manera positiva en el bienestar emocional de los alumnos universitarios, potenciando la estabilidad del humor y la resistencia emocional en general.
Carver <i>et al.</i>	2021	Los alumnos que reportan elevados grados de ansiedad y satisfacción con la vida indican niveles superiores de esperanza, valor, agradecimiento, reflexión positiva enfocada en sí mismos y disfrute de emociones positivas.
Cedillo <i>et al.</i>	2024	Un promedio de calificaciones superior, la condición de estudiante a tiempo completo, un consumo más elevado de vegetales, menos tiempo para conciliar el sueño y niveles de estrés más bajos están vinculados de manera positiva con puntuaciones más elevadas en el bienestar psicológico entre los alumnos universitarios.
Tomás-Galle- go <i>et al.</i>	2024	En estudiantes universitarios, un menor nivel de estrés percibido, la ausencia de conducta suicida y el uso compulsivo de internet, junto con una autoestima elevada, una mayor inteligencia emocional, una mayor satisfacción con la vida, la práctica frecuente de actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea, se asocian con una menor incidencia de trastornos emocionales y conductuales.
Zhao	2024	La autopercepción, el bienestar mental, las interacciones personales y la habilidad para el desarrollo global son elementos esenciales que impactan en el bienestar de los alumnos universitarios.
Chen	2023	El trabajo, la familia y la ausencia de actividad física son factores habituales de alteración e insatisfacción para los alumnos de nivel universitario.
Bing <i>et al.</i>	2023	Los elementos positivos que influyen en el bienestar subjetivo de los alumnos universitarios comprenden aspectos de habilidad personal, emociones, ambiente y demografía.
Tao <i>et al.</i>	2024	Los comportamientos que fomentan la salud, tales como la gestión del estrés, la autorrealización, la responsabilidad con la salud y las relaciones interpersonales, son elementos clave para aliviar las emociones adversas en los alumnos de primer año universitario.
Wong & Cheung	2024	Fomentar la esperanza en el paso hacia la universidad puede asistir a los alumnos a adaptarse con mayor facilidad al potenciar sus habilidades psicosociales y su salud emocional.

Nota. Elaboración propia.

En cuanto a atributos personales, se reconocieron como predictores importantes del bienestar emocional y subjetivo la autoestima, la autocompasión y la autoeficacia emocional. Además, un mayor valor en la vida y la habilidad para gestionar emociones adversas también juegan roles significativos en el fomento de la salud mental. Respecto a los recursos y el ambiente, los descubrimientos resaltan la importancia de los recursos domésticos y del respaldo social, en particular el brindado por guías familiares o amigos próximos. Además, se enfatiza la relevancia de la vinculación social como un elemento beneficioso que influye directamente en la salud mental.

Hábitos y comportamientos saludables, entre los que se cuentan la actividad física regular, una alimentación balanceada y el seguimiento de estilos de vida sanos, están vinculados con un mejor bienestar mental. No obstante, se reconocieron elementos estresantes, tales como el estrés académico y las dificultades financieras y académicas, que funcionan como obstáculos importantes para el bienestar emocional y que impactan de forma desmedida en ciertos grupos de alumnos. Adicionalmente, los elementos emocionales y sociales, entre ellos la esperanza y la gratitud, tienen un rol vital en la adaptación a la universidad y en el fomento de emociones positivas.

En conjunto, los descubrimientos subrayan la relevancia de implementar estrategias holísticas que fusionen el apoyo a las costumbres saludables, el desarrollo de competencias emocionales y la optimización del ambiente social para mejorar el bienestar emocional de los alumnos universitarios, asistiéndolos a fin de que afronten eficazmente los retos vinculados a su fase educativa.

4.3. Discusión

En respuesta a la interrogante que orienta la investigación actual (“¿Cuáles son los elementos vinculados al bienestar emocional en alumnos de nivel universitario?”), se puede afirmar que este es un asunto de creciente relevancia académica debido a su influencia directa en elementos fundamentales como el desempeño estudiantil, las relaciones interpersonales y la calidad de vida de los jóvenes. Las investigaciones analizadas han detectado una extensa gama de elementos vinculados al bienestar emocional en este grupo de poblaci-

ón, incluyendo aspectos individuales, interpersonales, sociales, institucionales y ambientales. Así pues, este análisis se enfoca en resumir de forma minuciosa y estricta los descubrimientos más recientes, respaldados por la evidencia aportada por autores sobresalientes en este campo de estudio.

Primero, los elementos personales tienen un rol determinante en el bienestar emocional de los alumnos. Moeller *et al.* (2022) enfatizan que la salud mental anterior y la estabilidad emocional son factores fundamentales en las emociones que experimentan los alumnos, mientras que los recursos disponibles en el hogar pueden influir significativamente en los niveles y variaciones de estas emociones. Además, Conley *et al.* (2023) descubren que factores como la autoestima, el estrés y la angustia funcionan como indicadores importantes del rendimiento emocional y psicológico.

En contraposición, Ye *et al.* (2021) subrayan la relevancia de un mayor sentido de propósito en la vida y de la regulación autoeficaz de las emociones, puesto que ambos elementos aportan de forma esencial al bienestar subjetivo. A continuación, Karakasidou *et al.* (2023) subrayan que la autocompasión no solo es un indicador significativo del bienestar emocional, sino que también juega un papel de protección al disminuir los niveles de ansiedad, estrés y depresión, mientras aumenta la satisfacción con la vida y la felicidad percibida.

Asimismo, el ejercicio físico es otro elemento crucial para fomentar el bienestar emocional. De acuerdo con Park *et al.* (2024) y Mu *et al.* (2024), el ejercicio físico regular contribuye a la estabilidad emocional, fortalece la resistencia emocional y sostiene una relación positiva con el bienestar subjetivo.

Por su parte, Cedillo *et al.* (2024) establecen una relación entre la adopción de costumbres saludables (incremento en el consumo de vegetales, disminución del tiempo para conciliar el sueño y gestión del estrés) con un mejor bienestar psicológico. A su vez, Tomás-Gallego *et al.* (2024) subrayan que tanto el seguimiento de una dieta mediterránea como el incremento de la actividad física funcionan como elementos de protección contra problemas emocionales y de comportamiento, fortaleciendo de esta manera el balance emocional de los alumnos.

En el contexto de los elementos sociales e interpersonales, las relaciones íntimas y el respaldo emocional desempeñan un papel crucial en la salud men-

tal de los alumnos de nivel universitario. Romeo *et al.* (2024) subrayan que el sentimiento de identidad, impulsado por el respaldo emocional y la implicación en actividades de grupo, incrementa notablemente el bienestar global.

De forma complementaria, Le *et al.* (2021) demuestran que la existencia de mentores familiares o amigos próximos ayuda a disminuir los síntomas de depresión, especialmente en alumnos de primer año, que a menudo se encuentran con retos emocionales singulares. En línea con esto, Conley *et al.* (2023) fortalecen la noción de que el respaldo social es un elemento esencial en los caminos de adaptación emocional durante la etapa universitaria. Zhao (2024) subraya por su lado que factores como la autopercepción, el nivel de las relaciones interpersonales y las habilidades generales tienen un impacto considerable en la salud mental y el bienestar de los alumnos.

Por otra parte, no se deben menospreciar los factores ambientales y contextuales, dado que también tienen un impacto considerable en el bienestar emocional. Según Soria & Horgos (2021), las particularidades individuales, las dificultades financieras y académicas, junto con los elementos institucionales, constituyen fuentes significativas de estrés que impactan de manera negativa en la salud mental de los alumnos. En este contexto, Barbayannis *et al.* (2022) determinan que el estrés relacionado con el ámbito académico se relaciona con un deterioro en el bienestar emocional, donde ciertos grupos de estudiantes son más susceptibles que otros.

Además, Tao *et al.* (2024) enfatizan la relevancia de promover comportamientos que favorezcan la salud, como la gestión eficaz del estrés, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la búsqueda de la autorrealización como estrategias para disminuir las emociones adversas. De manera complementaria, Wong & Cheung (2024) indican que fomentar la esperanza durante el paso a la universidad puede ayudar a los estudiantes a adaptarse, al aumentar sus recursos psicosociales y mejorar su salud emocional.

Es importante, igualmente, resaltar la relación entre las habilidades personales y las circunstancias ambientales, puesto que ambas aportan al bienestar personal. Según Bing *et al.* (2023), factores como las capacidades personales, las emociones positivas, las condiciones propicias del entorno y algunas parti-

cularidades demográficas influyen de manera considerable en la percepción del bienestar.

Por el contrario, Chen (2023) señala elementos como el desempleo, las disputas familiares y la ausencia de actividad física como causas habituales de alteraciones e infelicidad en los alumnos universitarios. A modo de refuerzo, Carver *et al.* (2021) indican que los estudiantes que expresan niveles más elevados de esperanza, gratitud, coraje y reflexión positiva suelen indicar un mayor grado de satisfacción con la vida, subrayando la relevancia de los recursos emocionales internos en la edificación de un bienestar perdurable.

Así, el bienestar emocional de los alumnos surge de una interacción constante entre elementos individuales, sociales, ambientales y contextuales. Desde la confianza y la compasión consigo mismo, a través del ejercicio físico y el respaldo social, hasta la administración del estrés y la promoción de costumbres saludables, cada componente tiene una función vital en la mejora del bienestar personal. Las investigaciones citadas demuestran la importancia de aplicar estrategias holísticas que traten las diferentes facetas de este fenómeno, con la finalidad de asegurar una experiencia universitaria más sana, balanceada y enriquecedora.

4.4. Conclusiones

Este estudio representa una revisión sistemática enfocada en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, un campo que ha cobrado importancia debido a su influencia directa en la calidad de vida, el desempeño académico y el crecimiento personal de este grupo de personas. Mediante el estudio detallado de investigaciones publicadas entre 2021 y 2023, se ha reconocido una variedad de elementos individuales, interpersonales, contextuales y conductuales que influyen de forma considerable en la promoción o disminución del bienestar emocional.

Dentro de los descubrimientos fundamentales, sobresalen la autoestima, la autocompasión y la autoeficacia emocional como factores individuales cruciales para el bienestar personal. En el ámbito interpersonal, el respaldo social, en particular de mentores y familiares, se presenta como un recurso esencial

para atenuar síntomas de depresión y ansiedad, especialmente en alumnos de primer año. Además, elementos contextuales, como el estrés académico y las dificultades económicas, se establecen como obstáculos significativos para el bienestar, mientras que la implementación de costumbres saludables, como la actividad física y una alimentación balanceada, se vinculan con avances notables en la salud mental.

Esta revisión ha destacado la importancia de elaborar intervenciones fundamentadas en pruebas que incorporen estrategias de múltiples aspectos, teniendo presente la interacción dinámica entre los elementos individuales y los entornos sociales. Específicamente, se enfatiza la relevancia de elaborar programas institucionales que potencien las capacidades emocionales de los estudiantes, impulsen estilos de vida sanos y promuevan ambientes universitarios inclusivos y de respaldo.

Para concluir, el bienestar emocional en los alumnos de nivel universitario es un fenómeno complejo y multidimensional que necesita un enfoque holístico para ser entendido y potenciado. Los hallazgos de esta revisión sistemática ofrecen una base firme para la puesta en marcha de políticas educativas y programas de intervención que respondan a las demandas particulares de este colectivo. A la vez, se resalta la relevancia de seguir estudiando este asunto para mejorar la comprensión de las interrelaciones entre los distintos elementos implicados y asegurar la viabilidad y eficacia de las estrategias sugeridas.

CAPÍTULO V

SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

La salud mental de los jóvenes es un tema cada vez más relevante en la agenda pública. Esto se debe a que, en un entorno universitario, los estudiantes suelen enfrentar nuevas situaciones que inciden en su bienestar mental. Por ejemplo, el uso de tecnologías innovadoras dificulta en algunos educandos la realización de tareas porque no disponen del equipo necesario para efectuarlas; así también, una modalidad de enseñanza que difiere de la del colegio afecta su aprendizaje. Estos y otros aspectos similares representan un desafío para los universitarios, quienes deben adoptar un nuevo estilo de vida para superar los retos académicos, principalmente durante los primeros meses o semestres.

En este sentido, es importante considerar que el camino de los alumnos de universidad es complicado al principio, lo que afecta su bienestar emocional al enfrentar una serie de factores de riesgo. Es en estas circunstancias donde la personalidad y la influencia de variables espirituales, culturales y sociales ejercen una función fundamental en el éxito o fracaso de esta nueva etapa, puesto que les permite a los jóvenes adoptar roles defensivos y usar herramientas para evitar cualquier alteración de la salud mental. Ante esta situación, las instituciones deben brindar un ambiente acogedor considerando las necesidades y el estado intelectual y anímico de los alumnos. Desde actividades culturales y sociales hasta la actitud de los profesores, o la creación de espacios de atención psicológica, todos ellos son recursos de ayuda que velan por la integridad física y mental de los jóvenes universitarios, sin dejar de lado el objetivo principal: una formación integral.

Por otra parte, es importante conocer las respuestas de los estudiantes ante situaciones de estrés para proporcionarles el apoyo necesario y puedan ser capaces de desarrollar herramientas para manejar conflictos internos. De este modo, con la implementación de medidas, es posible promover el bien-

tar emocional y contribuir con la salud mental y el éxito académico, dado que lograrán afrontar situaciones estresantes de forma adecuada y realizar sus actividades académicas en un entorno acogedor.

5.1. Salud mental y su importancia en estudiantes universitarios

La salud mental es un estado de bienestar en que un individuo posee las habilidades necesarias para hacer frente al estrés normal de la vida, asumir las tareas que se le asignan y contribuir con la comunidad (Martínez y Álvarez, 2021). Requiere de esfuerzos constantes para promocionarlo, prevenirlo y transformarlo de tal manera que las personas puedan vivir en total plenitud.

La salud mental también se refiere al bienestar emocional, social y psíquico que afecta directamente el modo en que las personas piensan, sienten y se comportan. Se encuentra presente en todas las etapas del desarrollo humano y abarca los diversos espacios donde un individuo evoluciona o desenvuelve. El bienestar mental también forma parte de los componentes esenciales de la salud, pues un equilibrio psicológico o emocional posibilita la materialización de los potenciales personales, la superación del estrés cotidiano y, por ende, la correcta realización de las actividades (Lozano-Rodríguez *et al.*, 2020).

La salud mental está determinada por diversos factores. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2022) indica que existen múltiples determinantes individuales, estructurales y sociales que pueden mezclarse para socavar o proteger la salud mental y cambiar su situación. Por ejemplo, se encuentran los factores biológicos y psicológicos (genética, abuso de sustancias, habilidades emocionales) que ocasionan que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

Otros factores que incrementan el riesgo de sufrir afecciones en la salud mental son las circunstancias económicas, sociales, ambientales y geopolíticas desfavorables, entre las que destacan la desigualdad, la violencia, la pobreza y la degradación del medio ambiente. Estos determinantes pueden manifestarse en cualquiera de las etapas de la vida; sin embargo, suelen ocurrir con mayor frecuencia en la primera infancia y en la adolescencia.

Ahora bien, en la etapa universitaria, muchos estudiantes son sometidos a un estrés constante por la carga de actividades que deben realizar cada cierto tiempo. Por consiguiente, existe una mayor probabilidad de que pierdan o se altere su salud mental. Bonilla *et al.* (2021) considera que los estudiantes universitarios con dificultades psicológicas tienen un mayor riesgo de tomar decisiones erróneas, lo que impacta negativamente en su rendimiento académico y en su vida social.

Los autores también manifiestan que los universitarios son más propensos a padecer trastornos del estado de ánimo, ansiedad, estrés, conductas destructivas y depresión como consecuencia de las relaciones sentimentales, la presión académica, el bajo poder adquisitivo y la formación de nuevas amistades. Cabe precisar que el estrés académico es considerado como un detonante de alteraciones emocionales, trastornos mentales, dificultades en las relaciones interpersonales y ansiedad que, con el paso de los años, generan diversas secuelas: falta de motivación, dificultad para dormir y problemas socioafectivos que alteran la calidad de vida y el bienestar (Bonilla *et al.*, 2021).

La salud mental, como se ha indicado hasta el momento, puede verse alterada por diversos factores. En el contexto universitario, tales factores se reflejan en tres afecciones: depresión, ansiedad y estrés. A continuación, se detalla cada uno de estos (Estrada-Araoz *et al.*, 2024):

Depresión

La depresión es un trastorno afectivo caracterizado por manifestaciones de tristeza, frustración y cambios en el estado de ánimo. Hoy en día se le considera una de las afecciones mentales con mayor prevalencia a nivel mundial y representa un tema importante en la agenda de salud pública. Suele manifestarse al inicio de la vida adulta, es decir, simultáneamente con los estudios universitarios.

Entre los principales síntomas que los estudiantes de universidad suelen presentar cuando padecen de depresión son los siguientes: letargo, falta de apetito y sueño, anhedonia, cambios de humor, baja autoestima, sentimientos de culpa, ideación suicida, dificultad para concentrarse y agitación.

Ansiedad

Es un conjunto de reacciones que se manifiestan de modo independiente en tres niveles: motor, fisiológico y cognitivo; aparecen de modo poco controlable como respuesta a un estímulo o situación externa o interna. En un entorno universitario, se ha identificado que la ansiedad surge en los alumnos en una magnitud significativa, por lo cual se destaca la importancia de realizar estudios sobre su impacto en el rendimiento académico, el bienestar emocional y en la tasa de deserción, a fin de buscar y plantear medidas de solución.

Estrés

El estrés es una respuesta automática del organismo ante eventos considerados como amenazantes. Es el resultado de la estimulación del sistema nervioso por situaciones fisiológicas o psicológicas que alteran el equilibrio emocional. Desde el ámbito universitario, se ha logrado identificar que los alumnos suelen experimentar altos niveles de estrés académico, el cual se relaciona directamente con la ansiedad, una autoestima más baja, depresión, autolesiones y menor autoeficacia académica, además de problemas de bienestar y salud.

Todo ello conlleva que los educandos tengan un bajo desempeño académico, disminuya su motivación y su compromiso académico, y se incremente la posibilidad de que abandonen sus estudios.

Entonces, mantener una adecuada salud mental es vital para los estudiantes porque el estrés, la ansiedad y la depresión afectan directamente su desempeño en la universidad. Debido a esto, es menester que en los centros educativos se brinde asistencia psicológica con la finalidad de que los alumnos tengan un centro de apoyo cuando se encuentren en situación de estrés, ansiedad o depresión, y puedan recuperar o mantener un adecuado bienestar mental durante su formación académica.

5.2. Malestar psicológico: factores asociados y su impacto en la comunidad estudiantil

El malestar psicológico es definido como un conjunto de manifestaciones conductuales, emocionales y cognitivas caracterizado por, según datos clínicos, pérdida de interés, irritabilidad, llanto fácil, alteraciones en el patrón

de sueño, entre otros. Suele presentarse a partir de los 12 años y con mayor frecuencia al inicio de la etapa adulta.

De manera general, existen diversos factores que causan el malestar psicológico; por ejemplo, se encuentran factores de índole social (condiciones de vida o migración), académico o socioeconómico. Dentro de este panorama, se ha reportado que el nivel educativo y el sexo son factores relacionados con el malestar psicológico, que se presenta con mayor frecuencia en las mujeres. Paralelamente, se ha identificado que se relaciona con la falta de apoyo social y el consumo de sustancias, así como con la ausencia de motivación en los estudios y el bajo rendimiento académico (Capaquira *et al.*, 2020).

Desde una perspectiva académica, Jaimes-Medrano *et al.* (2024) señalan que son cinco estresores los que generan el malestar psicológico en la comunidad estudiantil:

- **Académico.** Se refiere a la cantidad excesiva de información y trabajo de las asignaturas, a la falta de tiempo para estudiar, el método de enseñanza, las exposiciones en clase y la dificultad de las evaluaciones.
- **Académico-social.** Es la tensión por conocer nuevas personas, la competitividad entre compañeros y el trabajo en equipo.
- **Familiar-social.** Se relaciona con los amigos cercanos, conflictos con los padres o con la pareja.
- **Personal.** Incluye la autoexigencia y las expectativas por parte de los padres, de sí mismo o de personas significativas.
- **Contextual.** Está relacionado con las dificultades económicas, el cumplimiento de los horarios de clase y los trayectos largos para transportarse.

En este aspecto, Mosqueda *et al.* (2016) manifiesta que los jóvenes no están ajenos al problema del malestar psicológico, por lo cual es un tema de agenda pública e institucional. Los estudiantes universitarios han demostrado ser víctimas de ello, lo cual se debe a que se encuentran constantemente expuestos a factores personales, elementos propios de la vida académica y factores psicosociales que lo desencadenan.

Un caso particular que genera malestar psicológico es el ingreso a la universidad, pues los adolescentes deben adaptarse a la nueva modalidad de en-

señanza, a la alta exigencia y a la gran carga de tareas. Es decir, deben enfrentar una considerable cantidad de información en un periodo corto de tiempo, presentar trabajos con cierto nivel de dificultad, prepararse para exámenes y realizar investigaciones individuales o grupales, lo que supone una sobrecarga académica.

Dichas características provocan que los alumnos tengan que ajustarse personal y socialmente a su nuevo estilo de vida, lo que en un inicio conlleva desarrollar problemas de salud mental, como sintomatología ansiosa, alteraciones del estado de ánimo y trastornos emocionales por estrés.

Por otro lado, hay universitarios que se ven obligados a separarse de su familia debido a que su casa de estudios se encuentra en otra región. Ante este nuevo panorama, deben comenzar nuevos procesos de socialización e inserción social, así como a controlar sus gastos financieros para el transporte, la alimentación, la necesidad de libros y otros materiales, entre otros. Esto supone una nueva responsabilidad, que puede ser un desencadenante de estrés y alteración emocional.

Entonces, el malestar psicológico se asocia a las nuevas actividades y condiciones de la vida diaria, las cuales pueden afectar el estado mental de los estudiantes universitarios y causarles problemas de salud. Por esto, es fundamental que, al identificar alguna alteración en su forma de vida, el alumno acuda por ayuda profesional para que el especialista pueda apoyarlo mediante estrategias que alivien el sentimiento de malestar.

5.3. El valor del equilibrio emocional en la formación integral de los estudiantes

La importancia del equilibrio emocional se basa en que garantiza el bienestar físico y psicológico de un individuo y ayuda a mantener relaciones saludables. En un contexto educativo, el valor de la estabilidad emocional se refleja en los beneficios que otorga a los estudiantes durante su proceso de formación, los cuales son los siguientes (Euroinnova, 2023):

- Bienestar personal. Si un estudiante está completamente bien en su dimensión emocional, incrementa su capacidad para regular sus sentimien-

tos y experimenta emociones positivas, lo que le brinda mayores posibilidades de lidiar con la ansiedad, el estrés y otros desafíos emocionales.

- **Relaciones interpersonales.** Si los estudiantes trabajan en su entorno emocional, adquieren la habilidad para regular sus reacciones y controlar sus impulsos. Esto les permite establecer relaciones más saludables, promover una comunicación efectiva al comprender a los demás y resolver los conflictos de manera asertiva.
- **Resiliencia.** Es la capacidad para hacer frente a los obstáculos y adversidades, así como para recuperarse de las experiencias difíciles. Un estudiante resiliente puede disminuir los efectos de las dificultades que se le presentan durante su formación al ser capaz de analizar los desafíos correctamente y formular estrategias efectivas de solución.
- **Toma de decisiones.** Cuando se trabaja en la estabilidad emocional, los alumnos desarrollan la capacidad de manejar y regular las emociones, lo cual aporta a la toma de decisiones más racionales y objetivas. Una persona estable emocionalmente puede evaluar situaciones con mayor tranquilidad y considerar los factores que inciden en ellas antes de tomar una decisión.

En este aspecto, citando a Alarcón (2019), resulta urgente que los centros de educación superior tomen medidas y actúen mediante la contratación de profesionales y la apertura de consultorios en sus sedes para que la población estudiantil tenga un medio donde pueda solicitar ayuda. En términos preventivos, se trata de ofrecer un ambiente acogedor, ameno, positivo, claramente orientado al bienestar anímico, intelectual y espiritual de los alumnos, con el propósito de que puedan tener una adecuada salud mental y se evite así el desequilibrio emocional, que solo perjudica su formación académica.

Para asegurar el equilibrio emocional de los estudiantes y, por ende, su salud mental, también se debe trabajar en la actitud docente, desde el proceso de enseñanza hasta la organización de actividades culturales o sociales. En este sentido, se debe considerar que en las universidades no solo se busca formar profesionales competentes con un alto nivel de conocimientos o práctica, sino que a la vez posean una visión integral del mundo y de su futuro, caracterizada por una plena estabilidad emocional y auténtica calidad humana.

Los docentes e instituciones pueden contribuir en todo ello aplicando medidas específicas que velen por el bienestar mental y emocional de sus estudiantes. Por ejemplo, la universidad debe forjar una cultura objetiva y abierta que promueva, dentro del campus, el mantenimiento del bienestar mental, a fin de que los alumnos tengan la oportunidad de hacer frente a experiencias difíciles con la ayuda de especialistas.

Debe destacarse que la disponibilidad de los consejeros constituye un factor determinante porque le permite al estudiante acudir a ellos y ser escuchado cuando lo necesite. Es importante, al respecto, mantener la privacidad y el pleno apoyo institucional o familiar para que pueda superar los obstáculos que se le presenten.

En suma, la salud mental y el equilibrio emocional de los estudiantes universitarios es un aspecto esencial en su formación, que debe aspirar siempre a ser integral. Por eso, hoy se presta una mayor atención a los cuadros clínicos donde predominan estados de depresión, estrés y ansiedad. El propósito es elaborar e implementar estrategias que garanticen el equilibrio emocional de los estudiantes mientras se forman como profesionales competentes y exitosos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta-Gonzaga, E., & Ruiz-Ledesma, E. F. (2022). Students' Emotions and Engagement in the Emerging Hybrid Learning Environment during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 14(16), 10236. <https://doi.org/10.3390/su141610236>
- Adorno, W. (2024, 30 de setiembre). *Las siete dimensiones de salud*. University of Florida (IFAS). <https://blogs.ifas.ufl.edu/seminoleco/2024/09/30/las-siete-dimensiones-de-salud/>
- Alarcón, R. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30, 219-221. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>
- Al-Hendawi, M., Kliwer, W. y Hussein, E. (2022). School adjustment and academic success in Qatari secondary school students: associations with well-being and emotional and behavioral problems. *Education Sciences*, 12(12), 934. <https://doi.org/10.3390/educsci12120934>
- Álvarez Solórzano, N. del P. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. <http://doi.org/10.26439/ulima.tesis/10604>
- Badía, I. (2019). El agotamiento emocional, una consecuencia de la sobrecarga de esfuerzo y responsabilidad. *Salud Laboral*, 643. <http://www.feuso.es/imagenes/docs/FEUSOSALUDLABORAL643.pdf>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. y Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(01), 125-143. DOI: 10.1007/s10902-014-9587-3
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W. y Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Beltrán-Marín, V., Espinoza-Carranza, J., Carranza-Patiño, M., Herrera-Feijoo, R. y Bermúdez, P. R. S. (2024). Evaluación del bienestar emocional, el estrés y la actividad física en estudiantes universitarios mediante modelos estadísticos. *Código Científico Revista de Investigación*, 05(E4), 712-732. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v5/nE4/519>

- Benavides, C., Segura, A. y Rojas, L. (2020). Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia. *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, 12(3), 8-19. <http://www.scielo.org.co/pdf/logos/v12n3/2422-4200-logos-12-03-8.pdf>
- Bing, Y., Du, Y., & Li, Z. (2023). Probe into the Positive Factors of College Students' Subjective Well-being. *BCP Education & Psychology*, 9, 287-297. <https://doi.org/10.54691/bcpep.v9i.4698>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2020). Educación emocional estrategias para su puesta en práctica. *REDINED, Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 2-11. <http://hdl.handle.net/11162/169328>
- Bisquerra, R., & Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9-29. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.4>
- Blanco-Donoso, L. M., Moreno-Jiménez, J., Hernández-Hurtado, M., Cifri-Gavela, J. L., Jacobs, S. y Garrosa, E. (2021). Daily work-family conflict and Burnout to explain the leaving intentions and vitality levels of healthcare workers: interactive effects using an experience-sampling method. *Int J Environ Res Public Health*, 18(4), 1932. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33671211/>
- Bonilla, D., Hallo, D., Quizhpe, G. y Taco, C. (2020). El comportamiento escolar basado en la relación parental en estudiantes de idioma extranjero. *Revista Científica UISRAEL*, 7(1), 137-152. <https://doi.org/10.35290/rcui.v7n1.2020.187>
- Bonilla, R., Chávez-Flores, Y. y Pizano, C. (2021). Promoción de la salud mental en el ámbito universitario. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 3(1), 1-9. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/104>
- Briones, E., Gómez, A. y Palomera, R. (2019). Psicología positiva en las aulas del magisterio con bitácora, debate, ABP y teatro. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 191-204. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666019/html/>
- Burke, J., & Minton, S. J. (2019). Well-being in post-primary schools in Ireland: The assessment and contribution of character strengths. *Irish Educational Studies*, 38(2), 177-192. <https://doi.org/10.1080/03323315.2018.1512887>
- Caballero-García, P. A., & Sánchez Ruiz, S. (2021). Creativity and Life Satisfaction in Spanish University Students. Effects of an Emotionally Positive and Creative Program. *Frontiers in Psychology*, 12, 746154. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746154>

Campbell, J., & Midteide, I. (2023). Inside out: revisión exploratoria sobre el optimismo, la mentalidad de crecimiento y la psicología positiva para el bienestar infantil en la AEPI. *Education Sciences*, 13(1), 29. <https://doi.org/10.3390/educsci13010029>

Campuzano-Ocampo, A., Lalangui-Villalta, M., Jumbo-Sandoval, C., Sallo-Chabla, A. y Moran-Astudillo, R. (2024). Desarrollo integral de los estudiantes: importancia de la inteligencia emocional en el ambiente escolar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 7675-7693. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11959

Canchari, Y. (2019). *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6641/Canchari%20Flores%2c%20Yanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Candelero, F. (2024, 25 de enero). *Psicología positiva y el Modelo PERMA*. Gestión Educativa. <https://gestioneducativa.net/psicologia-positiva-y-el-modelo-perma/>

Canedo, C., Andrés, M., Canet-Juric, L. y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68660129003>

Cansoy, R., Parlar, H. y Turkoglu, M. (2020). A Predictor of Teachers' Psychological Well-Being: Teacher Self-Efficacy. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(4), 41-55. <https://doi.org/10.15345/iojes.2020.04.003>

Capaquira, J., Arias, W., Del Carpio Toia, A. y Rivera, R. (2020). Malestar psicológico, relación con la familia y motivo de consulta en mujeres de Arequipa, Perú. *Atención Familiar*, 27(2), 81-85. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=93455>

Carver, K., Ismail, H., Reed, C., Hayes, J., Alsaif, H., Villanueva, M., & Sass, S. (2021). High levels of anxiety and psychological well-being in college students: A dual factor model of mental health approach. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 32-41. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.242>

Cataluña, D. (2024, 5 de febrero). ¿Qué es la Psicología Positiva? Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP). https://www.iepp.es/que-es-la-psicologia-positiva/#Teorias_modelos_y_caracteristicas

Cassaretto Bardales, M., Martínez Uribe, P. y Tavera Palomino, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología*, 38(2), 499-528. <https://doi.org/10.18800/psico.202002.006>

Castro-Sataray, O., Castro, R. y García, J. (2022). Explicación del malestar psicológico en adolescentes a través de variables comunitarias. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, (1), 1-19. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3325>

Cedillo, Y. E., Davis, E., Durham, L., Kelly, T., Kennedy, R., Smith, D. L. y Fernández, J. R. (2024). The effect of sociodemographic characteristics, academic factors, and individual health behaviors on psychological well-being among college students. *Journal of American College Health*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2355160>

Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M., Díaz-Mujica, A. y García-Álvarez, D. (2020). Revisión sistemática sobre modelos multidimensionales del bienestar y su medición en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 13(2), 103-118. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000200103>

Cobo-Rendón, R., Hojman, V., García-Álvarez, D., & Cobo Rendon, R. (2023). Academic emotions, college adjustment, and dropout intention in university students. *Frontiers in Education*, 8, 1303765. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1303765>

Collas, D., & Cuzcano, S. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1906>

Conley, C. S., Huguenel, B. M., Shapiro, J. B. y Kirsch, A. C. (2023). Developmental Trajectories and Predictors of Psychological Well-Being and Distress Across the College Years. *The Journal of Higher Education*, 94(6), 792-821. <https://doi.org/10.1080/00221546.2023.2171213>

Cortés, J. y Ruíz, M. (2021). *Bienestar emocional del docente de educación inicial*. Universidad Nacional de Educación. <http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/2146>

Cosentino, A. C. (2011). *Fortalezas del carácter en militares argentinos*. [Tesis doctoral, Universidad de Palermo]. https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/1665/Cosentino_Alejandro_CC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Cuba, J., Huamán-Salazar, N., Vivas, T. y Córdova, N. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), e436. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext_plus&pid=S2007-74672023000100104&lng=es&tlng=es&nrm=iso
- Chapoñan Palacios, M. E. del C. (2021). *Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo*. [Trabajo de investigación, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/4371>
- Chávez, J. P., Chávez, J. E., Villarreal, D. y Ortiz, L. (2021). Factores de estrés en estudiantes universitarios en época de pandemia (Covid-19). *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(20), 1258-1272. <https://repositorio.cidecuador.org/handle/123456789/1056>
- Chen, J. (2023). Exploring the Factors Affecting the Mental Health of College Students. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 23, 759-764. <https://doi.org/10.54097/ehss.v23i.13918>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2018). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: a concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*, 19(2), 270-282. DOI: 10.1037/emo0000432
- Daza, A., Jiménez, M. y Rodríguez, F. (2020). Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, 13(2), 157-169. <https://www.redalyc.org/journal/5610/561070057007/html/>
- Delhom, I., Satorres, E. y Meléndez, J. (2019). ¿Están los rasgos de personalidad asociados al bienestar psicológico? *Escritos de Psicología*, 12(1), 1-8. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v12n1/1989-3809-ep-12-01-00001.pdf>
- del Valle, M. V., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irurtia, M. J. y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de Psicologia*, 22(2), e1594. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>
- Dongil Collado, E. (2022, 14 de noviembre). *De qué hablamos cuando hablamos de “bienestar emocional”*. Nueva Revista. <https://www.nuevarevista.net/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-bienestar-emocional/>

Donoso, L. M. B., Demerouti, E., Garrosa-Hernández, E., Moreno-Jiménez, B. y Carmona Cobo, I. (2015). Positive benefits of caring on nurses' motivation and well-being: a diary study about the role of emotional regulation abilities at work. *International Journal of Nursing Sstudies*, 52(4), 804-816. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2015.01.002

Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M. y Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 1-7. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707

Estrada-Araoz, E., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W., Avendaño-Cruz, C., Quispe-Aquise, J., Yancachajlla-Quispe, L. y Mamani-Roque, M. (2024). Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(S1), S125-S133. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27721

Euroinnova. (2023, 9 de noviembre). *¿Cuál es la importancia de trabajar la estabilidad emocional?* <https://www.euroinnova.com/psicologia/articulos/importancia-trabajar-estabilidad-emocional>

Francia, G. (2020, 5 de octubre). *Las fortalezas de una persona: lista con ejemplos*. Psicología Online. <https://www.psicologia-online.com/las-fortalezas-de-una-persona-lista-con-ejemplos-5243.html>

Gao, J., Kerstetter, D. L., Mowen, A. J. y Hickerson, B. (2018). Changes in tourists' perception of well-being based on their use of emotion regulation strategies during vacation. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 35(05), 567-582. DOI: 10.1080/10548408.2017.1374908

García, V., & Gambarte, G. (2019). Emociones positivas: una herramienta psicológica que contribuye al progreso de resiliencia en los profesionales de la educación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(3), 159-172. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1539/1337>

García-Álvarez, D., Soler, M. J., Achard-Braga, L. y Cobo-Rendón, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 1-24. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.19>

García, M., Del Valle, M., López, H. y Urquijo, S. (2024). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en Argentina. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), e-3739. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212024000201208&script=sci_arttext

Gramatikov, P. (2022, 10 de septiembre). *Piense bien: las dimensiones espirituales del bienestar y el amor de la fe*. The European Times. <https://www.europeantimes.news/es/2022/08/pensar-bien-las-dimensiones-espirituales-del-bienestar-y-el-amor-de-la-fe/>

González Tregnaghi, H. G. (2020, 23 de setiembre). *La teoría del Flow y la innovación educativa*. LinkedIn. <https://es.linkedin.com/pulse/la-teor%C3%A1a-del-flow-y-innovaci%C3%B3n-educativa-gonzalez-tregnaghi>

Instituto Europeo de Psicología Positiva [IEPP]. (2024, 27 de marzo). *Teoría del Flow*. <https://www.iepp.es/teoria-del-flow/>

Jaimes-Medrano, A., Aburto-Arciniega, M., Urrutia-Aguilar, M. y Caraveo-Anduaga, J. (2024). Malestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de medicina: un estudio comparativo por sexo. *Investigación en Educación Médica*, 13(49), 9-17. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=114605>

Juárez, B. (2022, 5 de enero). *El Burnout es oficialmente una enfermedad de trabajo reconocida por la OMS*. El Economista. <https://goo.su/52pUMz>

Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A. y Stalikas, A. (2023). Self-compassion and well-being during the COVID-19 pandemic: a study of greek college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>

Klein, R. J., Jacobson, N. C. y Robinson, M. D. (2023). A psychological flexibility perspective on well-being: Emotional reactivity, adaptive choices, and daily experiences. *Emotion*, 23(4), 911-924. <https://doi.org/10.1037/emo0001159>

Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1057697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>

Le, T. P., Hsu, T., & Raposa, E. B. (2021). Effects of natural mentoring relationships on college students' mental health: the role of emotion regulation. *American Journal of Community Psychology*, 68(1-2), 167-176. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12504>

- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Prensa Médica Latinoamericana*, 4(1), 43-56. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Long, R., Kennedy, M., Malloy Spink, K. y Lengua, L. J. (2021). Evaluation of the implementation of a well-being promotion program for college students. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 610931. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.610931>
- López, J., Chinchilla-Giraldo, N., Bermúdez, I. y Álvarez, A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(3), 50-63. <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276006/28068276006.pdf>
- Lozano-Rodríguez, F., Muñoz-Muñoz, C. y González-Martínez, E. (2020). La tutela del derecho a la salud mental en época de pandemia. *Opinión Jurídica*, 19(SPE40), 369-392. <https://doi.org/10.22395/ojum.v19n40a18>
- Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías Robles, A. y Fernández-Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(7), 925-938. <https://doi.org/10.1002/jad.12075>
- Martínez, A., & Álvarez, C. (2021). Salud mental de trabajadores de la salud durante la pandemia covid-19: una revisión. *INNOVARE Ciencia y Tecnología*, 10(1), 37-43. <https://revistas.unitec.edu/innovare/article/view/155>
- Medina, G., Aza, P., Lujano, Y. y Sucari, W. (2020). Resiliencia y *engagement* en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Revista Innova Educación*, 2(4), 658-667. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.010>
- Melo, M. F. (2024, 9 de setiembre). *¿Te preocupas por tu salud mental?* Statista. <https://es.statista.com/grafico/33000/encuestados-que-piensan-seguido-en-su-bienestar-mental-en-paises-seleccionados/>
- Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C. y Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciência y Saúde Coletiva*, 24(1), 115-124. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>
- Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2024, 8 de abril). *Bienestar emocional en el ámbito educativo*. Gobierno de España. <https://acortar.link/2vjA3O>

Monroy, S. (2024, 29 de enero). *Mejorar la salud mental en el trabajo: estrategias para un mayor bienestar*. APD - Asociación para el Progreso de la Dirección <https://www.apd.es/salud-mental-trabajo/>

Moeller, J., Von Keyserlingk, L., Spengler, M., Gaspard, H., Lee, H. R., Yamaguchi-Pedroza, K., Yu, R., Fischer, C. y Arum, R. (2022). Risk and protective factors of college students' psychological well-being during the COVID-19 pandemic: emotional stability, mental health, and household resources. *AERA Open*, 8, 23328584211065725. <https://doi.org/10.1177/23328584211065725>

Mu, F., Liu, J., Lou, H., Zhu, W., Wang, Z., & Li, B. (2024). Influence of physical exercise on negative emotions in college students: chain mediating role of sleep quality and self-rated health. *Frontiers in Public Health*, 12, 1402801. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1402801>

Mujica Johnson, F. N., Orellana Arduiz, N. del C. y Luis-Pascual, J. C. (2019). Perspectiva moral de las emociones en los contextos de educación formal. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 14(1), 69-90. <https://doi.org/10.15359/rep.14-1.4>

Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2022). The influence of daily events on emotion regulation and well-being in daily Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(1), 19-33. <https://doi.org/10.1177/0146167220980882>

Nogueira, C., Alcaide, M., & Meier, L. (2023). Evaluación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para Estudiantes Universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, (70), 161-174. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2023-11/RIDEP70-Art12.pdf>

Olaleye, T. T., Christianson, T. M. y Hoot, T. J. (2022). Nurse burnout and resiliency in critical care nurses: a scoping review. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17, 100461. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100461>

Organización Mundial de la Salud. (2022, 17 de junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Peña, M. (2021). La educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión sistemática. *TecnoHumanismo*, 1(11), 1-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8179036>

Pan American Health Organization [PAHO]. (2023, 11 de mayo). *Salud mental*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

- Parra Barrios, J. (2022). El nuevo profesorado como producto de la educación positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 4(1), 130-142. <https://doi.org/10.22320/reined.v4i1.5500>
- Park, S., Joo, H. y Rodriguez, B. (2024). COVID-19-related discrimination, campus safety, loneliness, and psychological distress among asian and asian american college students: a moderated mediation model. *Journal of American College Health*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2409700>
- Pérez de Albéniz, A., Fonseca, E., Díez Gómez, A., Lucas, B., Ortuño, J., Pérez, J., De Vicente, P., Aritio, R., Sebastián, C., Vicién, M., Sánchez, M., Roa, L., Luengo, C., Hijazo, E., Gómez, P., Gil, M., Gil, P., Gil, L., Garrido, R., ... Achútegui, S. (2020). *Guía promoción del bienestar emocional* [Archivo PDF]. Universidad de La Rioja y Fundación BBVA. https://www.researchgate.net/publication/341781472_Guia_Promocion_del_bienestar_emocional
- Periáñez Picón, A. (2023, 13 de setiembre). *¿Qué es eso del Flow y cómo influye cuando jugamos?* LinkedIn. <https://es.linkedin.com/pulse/qu%C3%A9-es-eso-del-flow-y-c%C3%B3mo-influye-cuando-jugamos-%C3%A1ngela>
- Poma, A. (2018). El papel de las emociones en la respuesta al cambio climático. *Inter Disciplina*, 6(15), 191-214. <https://doi.org/10.22201/ceii-ch.24485705e.2018.15.63843>
- Porru, F., Schuring, S., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A. y Robroek, S. (2021). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health. *European Journal of Public Health*, 31(3), ckab164.606. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab164.606>
- Puig Pérez, S., Aliño Costa, M., Duque Moreno, A., Cano López, I., Martínez López, P. y Almena Zamorano, M. (2021). Optimismo disposicional y estrés: claves para promover el bienestar psicológico. *Papeles del Psicólogo*, 42(2), 135-142. <https://dx.doi.org/10.23923/pap.psicol2021.2953>
- Rabadán Sanz, R. (2021). *La psicología positiva y su aplicación en la prevención y resolución de conflictos*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/49068>
- Red Española de Universidades Promotoras de Salud. (2022). *Documento de consenso sobre la salud y el bienestar emocional en las universidades*. <https://goo.su/VZPVR>

- Reinilä, E., Kekäläinen, T., Kinnunen, M.-L., Saajanaho, M. y Kokko, K. (2023). Longitudinal associations between emotional well-being and subjective health from middle adulthood to the beginning of late adulthood. *Psychology & Health*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2261038>
- Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B., Estévez, I., Valle, A. y Núñez, J. (2018). Bienestar emocional de los estudiantes universitarios: el papel de la orientación a metas y las percepciones de control. *Revista Publicaciones*, 48(1), 173-181. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v48i1.7324>
- Romeo, I., Stanislaw, H., McCreary, J. y Hawley, M. (2024). The importance of belonging for well-being in college students. *PLOS Mental Health*, 1(1), e0000057. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000057>
- Ruch, W., Gander, F., Wagner, L. y Giuliani, F. (2019). The structure of character: on the relationships between character strengths and virtues. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 116-128. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689418>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(01), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saldaña Orozco, C., Polo-Vargas, J. D., Gutiérrez-Carvajal, O. I. y Madrigal Torres, B. E. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(1), 25-37. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i1.31308>
- Sanmartín, R., & Tapia, S. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285
- Santamaría, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto-diciembre 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2530/1/TL_Santamar%c3%adaCardozoLinda.pdf
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Sirna, G. (2018, 14 de setiembre). *Flow, la psicología del juego y la creatividad*. LinkedIn. <https://es.linkedin.com/pulse/flow-la-psicolog%C3%ADa-del-juego-y-creatividad-guido-sirna>

Sinchigalo-Martínez, R., Guzmán-Barcenas, B. y Bonilla-Jurado, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Journal of Science and Research*, 7(4), 71-95. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2898>

Soria, K. M., & Horgos, B. (2021). Factors associated with college students' mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of College Student Development*, 62(2), 236-242. <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0024>

Soto-Crofford, C. A., & Deroncele-Acosta, A. (2021). Salud mental positiva en una comunidad de docentes en Ecuador: Array. *Maestro y Sociedad*, 18(4), 1633-1654. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5441>

Snow, N. E. (2019). Positive psychology, the classification of character strengths and virtues, and issues of measurement. *The Journal of Positive Psychology*, 14(1), 20-31. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1528376>.

Sutil-Rodríguez, E., Liébana-Presa, C., & Fernández-Martínez, E. (2024). Emotional intelligence, health, and performance in nursing students: a systematic review. *Journal of Nursing Education*, 63(10), 686-692. <https://doi.org/10.3928/01484834-20240614-03>

Taboada, R. (2022). Evaluación del bienestar emocional como precursor del rendimiento académico. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (391), 24-29. <https://doi.org/10.14422/pym.i391.y2022.004>

Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2022). Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Human Arenas*, 5(2), 279-297. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>

Tao, Y., Wu, J., Huang, L., Zheng, K., Liu, H., Tian, H. y Peng, L. (2024). The relationship between health-promoting behaviors and negative emotions in college freshmen: a cross-lagged analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1348416. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1348416>

Tomás-Gallego, G., Jiménez Boraita, R., Ortuño Sierra, J., Gargallo Ibort, E. y Dalmau Torres, J. M. D. (2024). Emotional and behavioural problems in spanish university students: association with lifestyle habits and mental well-being. *Healthcare*, 12(15), 1482. <https://doi.org/10.3390/healthcare12151482>

United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF]. (2021). *Estado Mundial de la infancia 2021, En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia* [Archivo PDF]. United Nations (UN). https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/SOWC2021_ExecSum_SP_PRINT.pdf

Universidad de la Costa. (s.f.). *Estrategias para cuidar la salud mental en estudiantes universitarios*. <https://virtual.cuc.edu.co/blog/importancia-de-la-salud-mental-en-estudiantes-universitarios>

Universidad Internacional de Valencia (2022, 12 de agosto). *La psicología positiva: el enfoque en las emociones benéficas para los pacientes*. <https://www.universidadviu.com/ec/actualidad/nuestros-expertos/la-psicologia-positiva-el-enfoque-en-las-emociones-beneficas-para-los-pacientes>

Usán, P., & Salavera, C. (2019). El rendimiento escolar, la inteligencia emocional y el engagement académico en adolescentes. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 17(47), 5-26. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v17i47.1879>

van den Hout, J. J. J., & Davis, O. C. (2021). Promoting the emergence of team flow in organizations. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 7, 143-189. <https://doi.org/10.1007/s41042-021-00059-7>

Vicente de Vera García, M. I., & Gabari Gambarte, M. I. (2019). Burnout y factores de resiliencia en docentes de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152. <https://doi.org/10.17583/rise.2019.3987>

Vidotti, V., Martins, J. T., Galdino, M. J. Q., Ribeiro, R. P. y Robazzi, M. L. do C. C. (2019). Síndrome de Burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enfermería Global*, 18(3), 344-376. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>

Wong, W. L., & Cheung, S. (2024). The role of hope in college transition: its cross-lagged relationships with psychosocial resources and emotional well-being in first-year college students. *Journal of Adolescence*, 96(4), 771-788. <https://doi.org/10.1002/jad.12297>

World Health Organization [WHO]. (2019, 6 de marzo). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

World Health Organization [WHO]. (2022, 17 de junio). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

World Health Organization [WHO]. (2024, enero). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281>

Ye, B., Li, L., Wang, P., Wang, R., Liu, M., Wang, X. y Yang, Q. (2021). Social anxiety and subjective well-being among chinese college students: a moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 175, 110680. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110680>

Yusoff, M. S. B., Hadie, S. N. H. y Yasin, M. A. M. (2021). The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students. *BMC Medical Education*, 21(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>

Zendell, A. (2023, 14 de agosto). *Las siete dimensiones del bienestar*. Excelsior University. <https://www.excelsior.edu/es/article/seven-dimensions-of-wellness/>

Zhao, K. (2024). A preliminary study of the factors affecting college students' sense of well-being: self-concept, mental health, interpersonal relationships, and the cultivation of all-round development ability. *Studies in Psychological Science*, 2(1), 48-58. <https://doi.org/10.56397/SPS.2024.03.06>

SOBRE LOS AUTORES

Manuel Alejandro Concha Huarcaya

Universidad César Vallejo

<https://orcid.org/0000-0002-8564-7537>

Luis Alberto Sosa Aparicio

Universidad César Vallejo

<https://orcid.org/0000-0002-5903-4577>

Manuel Antonio Alva Olivos

Universidad César Vallejo

<https://orcid.org/0000-0001-7623-1401>

Erica Lucy Millones Alba

Universidad César Vallejo

<https://orcid.org/0000-0002-3999-5987>

Silvia Liliana Lam Flores

Universidad Tecnológica del Perú

<https://orcid.org/0000-0002-6039-7666>

PSICOLOGÍA POSITIVA: INFLUENCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

www.arcoeditores.com
contato@arcoeditores.com
(55)99723-4952



ARCO
EDITORES ● ● ●