

Bienestar psicológico y COVID 19 en estudiantes universitarios

Jefferson Stalin Portilla Villarreal
portillavillarreal@gmail.com
Adiz, Ecuador

Paola Casa Vera
pmcasav@utn.edu.ec
Universidad Técnica del Norte

Verónica León Ron
mvleon@utn.edu.ec
Universidad Técnica del Norte

Karina Pabón
mkpabon@utn.edu.ec
Universidad Técnica del Norte

Gabriela Narvárez Olmedo
sgnarvaez@utn.edu.ec
Universidad Técnica del Norte

Recepción Sep. 02, 2022

Aceptación Nov. 28, 2022

RESUMEN

El estudio busca identificar los efectos que tuvo la pandemia por COVID 19 en el bienestar psicológico de la población universitaria. Se tomó un enfoque cuantitativo de diseño descriptivo, de tipo transversal, participaron 2083 estudiantes de la Universidad Técnica del Norte de los cuales 722 pertenecen al género masculino y 1361 al femenino, fueron evaluados con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que consta de 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones. Los datos obtenidos se analizaron con el Software SPSS. Se encontró que el mayor número de estudiantes poseen un bienestar psicológico alto, siendo los hombres quienes mostraron una media de 123,40 a diferencia de una media de 119,36 en las mujeres dentro de una puntuación máxima de 174. En las dimensiones, la autonomía se ubicó como la mejor puntuada por los estudiantes y la autoaceptación la menor puntuada. Los resultados señalan que un gran porcentaje de estudiantes no presentan efectos profundos en la salud mental debido al confinamiento por la pandemia, pero, del grupo afectado, el género femenino evidenció mayor vulnerabilidad.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Pandemia, Covid 19, Confinamiento, Estudiantes Universitarios.

Psychological Well-being and COVID 19 in College Students

ABSTRACT

The study seeks to identify the effects that the COVID 19 pandemic had on the psychological well-being of the university population. A quantitative approach of descriptive design was taken, of a cross-sectional type, 2083 students at the Technical University of the North participated, of which 722 belong to the male gender and 1361 to the female, were evaluated with the Ryff Psychological Well-being Scale, which consists of 39 items distributed in 6 dimensions. The data obtained were analyzed with the SPSS Software. It was found that the largest number of students have a high psychological well-being, with men showing an average of 123.40 as opposed to an average of 119.36 in women with a maximum score of 174. In the dimensions, autonomy was ranked as the best scored by students and self-acceptance the lowest scored. The results indicate that a large percentage of students did not have profound effects on mental health due to the confinement owing to the pandemic, but the female gender showed greater affectation and the two genders-maintained strengths mainly related to autonomy.

Keywords: Psychological Well-Being, Pandemic, Covid 19, Confinement, University Students.

INTRODUCCIÓN

En enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020a) publicó información técnica sobre nuevos brotes de una epidemia por el virus SARS-CoV-2. El 11 de marzo del mismo año la OMS declara que la COVID-19 se caracteriza como una pandemia. En los meses posteriores se dieron a conocer las vías de transmisión del virus, siendo las principales por contacto directo, a través de secreciones, por vía aérea y mediante superficies contaminadas (OMS, 2020b). Al conocer las formas de contagio del virus, se dieron orientaciones de contención ante el COVID-19; para controlar la expansión la OMS (2020c) señaló que interrumpir las cadenas de transmisión es esencial; por esta razón, la mayoría de países decretaron como medida preventiva el distanciamiento social. Las instituciones educativas y lugares de concentración multitudinaria se acogieron a estos decretos y, en el Ecuador, la medida entró en vigencia desde el 12 de marzo de 2020 (Ministerio de Educación,

2020).

Medidas como el distanciamiento, cierre de instituciones educativas, el estrés económico por desempleo o subempleo, los índices de infectados y de defunciones, entre otros factores asociados a los impactos de la pandemia, han afectado el estado de bienestar psicológico en la población mundial desencadenando alteraciones como ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas, desesperanza, etc. (Brooks et al, 2020; Ramírez-Ortiz et al, 2020; Schwartz et al, 2021).

A nivel universitario, varios estudios señalan que la pandemia y las medidas tomadas para su contención, se han relacionado con distrés, dificultades emocionales, bajo rendimiento académico, poca motivación y compromiso académico, la misma edad en la que se encuentran los estudiantes supone ya un mayor riesgo de desarrollar dificultades de salud emocional y psicológica (Al-Kumaim et al, 2021; Lopes & Nihei, 2021).

Estas dificultades se ven reforzadas por algunas variables como el género, algunos estudios han mencionado que las mujeres mostraron más síntomas de estrés, depresión y ansiedad que los hombres debido a factores como: más carga doméstica, que, independientemente del país, al parecer es una realidad que se repite a nivel mundial; diferencias en los ingresos económicos y acceso a la tecnología, brechas que aún no se han logrado reducir y que establecen una diferencia injusta en las condiciones de vida y los recursos que se les otorga a las mujeres, aún a las que están insertas en el mundo académico o profesional y no

solo laboral (Etheridge & Spantig, 2020; Gestsdottir et al, 2021; Giurge et al, 2021); otra variable es la condición económica, las personas con menos ingresos económicos mostraron mayor vulnerabilidad a desarrollar alteraciones emocionales y psicológicas, esto porque se relaciona con condiciones de vida iniciales que favorecen el apareamiento de dificultades como la violencia, la malnutrición, las condiciones de insalubridad y el poco acceso a un monitoreo de salud física y mental adecuados que preparan y precipitan las enfermedades, patologías raramente tratadas por la misma dificultad para costear los procedimientos e intervenciones profesionales (Araque-Castellanos, 2020; Myhr et al, 2021); variables como la percepción de bajo apoyo institucional, docente y social se relacionaron con mayor probabilidad de distrés debido a que no existe seguridad de poder contar con la ayuda necesaria para enfrentar las demandas del entorno (Marler et al, 2021; Cucho & Luján, 2023).

Se entiende por bienestar psicológico a la percepción que poseen las personas sobre su vida y que se relaciona con las vivencias positivas y negativas y con varios elementos como: la salud mental, salud física, relaciones interpersonales, necesidades educativas y las habilidades blandas (Araque-Castellanos et al., 2020; Mendoza, 2021; Sandoval-Barrientos et al., 2017). Según Mendoza (2021).

Desde aproximaciones filosóficas, el bienestar puede ser entendido desde dos orientaciones. La primera es el hedonismo, que refiere el bienestar como la ausencia de afectos negativos y presencia de afectos

positivos que generen satisfacción; es decir, una presencia mayoritaria de experiencias placenteras, positivas y agradables y escasa manifestación de experiencias displacenteras, negativas o desagradables. La segunda, hace referencia a la eudaimonia, término complejo que define el bienestar como una vida plena en donde se permita la realización de las potencialidades del ser humano, mucho más allá de la presencia de experiencias positivas o negativas. Como una posición complementaria aparece el bienestar eudaimónico que menciona que el bienestar viene de la realización de actividades que van estrechamente relacionadas a valores nucleares, profundos que los lleva a comprometerse y a sentirse plenos (Waterman, 1993; Vásquez et al, 2009).

Uno de los modelos teóricos en marcados en el bienestar eudaimónico vigentes, es el modelo del bienestar psicológico de Ryff (1989a) quien establece seis dimensiones del bienestar que suponen retos en los que las personas se esfuerzan por funcionar positivamente.

Ryff (2014), hace mención a lo que se refiere cada dimensión:

- La autoaceptación hace referencia a una actitud positiva en referencia a sí mismo, donde reconoce y acepta los aspectos buenos y malos de su persona, acepta su pasado y sus diversas situaciones; una autoaceptación en niveles bajos representa insatisfacción consigo mismo y decepción por los eventos del pasado, duda de sus cualidades y, por lo tanto, desearía ser otra persona.
- Las relaciones positivas con otras

personas significan mantener relaciones amables, cálidas, relaciones basadas en la confianza, un fuerte sentido de empatía, afecto e intimidad. Niveles bajos en esta dimensión significa que tiene dificultades con el compromiso en sus relaciones, le costará confiar y por esa razón habrá una tendencia a aislarse y a frustrarse con las relaciones interpersonales; le será difícil abrirse, mantener empatía y amabilidad en la interacción.

- La autonomía no es sino la capacidad de autodeterminación e independencia, la autorregulación de su comportamiento y la capacidad para resistir a la presión social. Bajos niveles en esta dimensión suponen un alto grado de preocupación por la evaluación externa y por lo que los demás puedan esperar, las decisiones se apoyan en los juicios externos y puede ceder relativamente fácil a la presión social para poder encajar.

- El dominio del entorno hace referencia a un alto sentido de dominio del entorno y uso adecuado y eficaz de las oportunidades que se presentan en la vida, a la capacidad de escoger o crear situaciones que se ajusten a sus necesidades y valores; niveles disminuidos en esta dimensión suponen una sensación de vulnerabilidad intensa pues no siente ser capaz de dominar las circunstancias externas, se percibe incapaz de cambiar o mejorar sus circunstancias y tiene dificultades para manejar los desafíos de la vida diaria.

- El propósito en la vida tiene que ver con tener metas y un sentido de dirección de los días, una sensación de significado de las experiencias pasadas y futuras relacionadas a creencias fuertes que le dan significado a la vida; bajos niveles en esta dimensión acarrearían sentimientos de poco sentido de vida, desesperanza, un vivir sin rumbo o dirección, lo vivido no tiene propósito y tampoco el futuro.

- El crecimiento personal hace referencia a la sensación de estar en constante desarrollo y expansión, por esta razón se mantiene la apertura a nuevas experiencias y a una actitud flexible cognitiva y comportamentalmente, se enfoca en el autoconocimiento, en ser mejor, en el desarrollo de sus habilidades para alcanzar su máximo potencial. Niveles disminuidos significan para el individuo aburrimiento e insatisfacción con la vida, poca motivación que no le permite involucrarse en actividades nuevas, diferentes, su curiosidad por la vida es baja, se siente incapaz de aprender nuevas habilidades y está inseguro de sus potencialidades y habilidades, desarrolla una sensación de estancamiento que se traduce en apatía.

Estas dimensiones constituyen un modelo multidimensional que, tras décadas de estudio han mostrado que, quienes poseen un alto nivel de bienestar psicológico muestran menos padecimien-

tos crónicos y mayor funcionalidad en el ambiente; mientras que, bajos niveles de bienestar psicológico se han relacionado con mayores dificultades incapacitantes, enfermedades e incluso mayor mortalidad (Matud et al., 2019).

En Latinoamérica, diversos estudios reflejan realidades diferentes en cuanto al bienestar psicológico, algunos estudios ubican el bienestar psicológico en un nivel alto o medio, entendiendo esto como un estado de satisfacción y adaptación pese al aislamiento esto porque quizás, la pandemia afianzó valores personales que permitieron enfrentar con resiliencia la adversidad, muchos se desafiaron a sí mismos para salir adelante y apoyar a sus familias, muchos vieron el esfuerzo de padres y familiares y esto los motivó a aprender cosas nuevas, a mirarse diferente y a disfrutar cada instante con la gente que quieren y cada cosa que les interesa o les gusta (Araque-Castellanos et al. 2020; Narváez et al., 2021; Ruiz Domínguez et al. 2020; Cuba et al, 2023), otros mencionan que existe deterioro del bienestar como consecuencia de la COVID-19, pues las condiciones sociales, económicas y el apoyo emocional en el hogar son factores desproporcionados en Latinoamérica y pasan a ser decisivos para salud mental en una crisis de nivel global, esto debido a que complicaciones económicas se relacionan positivamente con el aumento del estrés, la violencia, la desesperación, sentimientos de fracaso y desesperanza; quizás, para muchos estudiantes significó poner en perspectiva lo que vivían y lo significaron de tal manera que poco tenía sentido, el futuro se mira-

ba poco prometedor y atemorizante, sin muchos recursos seguros desde donde apoyarse (Bello-Castillo et al, 2021; Campos et al, 2020).

Tomando en cuenta estos antecedentes, conocer cómo se encuentran los estudiantes universitarios ecuatorianos en cuanto a bienestar psicológico luego del distanciamiento social y retorno a las actividades, permitiría desarrollar y fortalecer estrategias que protejan la salud mental y el desempeño de los estudiantes. Por tal motivo, el objetivo de la investigación se centra en determinar los niveles de bienestar psicológico percibido por los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte.

METODOLOGÍA

Diseño

Se consideró un enfoque cuantitativo de diseño descriptivo, de tipo transversal. Descriptivo porque se buscó caracterizar a la población respecto a una variable en específico, indagando la incidencia de los valores en los que se manifiesta; es transversal porque se tomaron los datos en un momento específico y único (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Participantes

Se tomó como participantes una muestra no probabilística debido a la conveniencia y el acceso a la misma. Fueron 2083 estudiantes universitarios, de los cuales 722 corresponden al género masculino y 1361 al femenino, que se encontra-

ban cursando sus estudios en la Universidad Técnica del Norte, Ibarra – Ecuador, a inicios del año 2022.

Instrumentos

La evaluación del bienestar psicológico se hizo mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su adaptación española realizada por Díaz et al. (2006). La versión adaptada cuenta con 39 reactivos distribuidos para las seis dimensiones propuestas por Ryff (1989b; 1995). El formato de la escala es de tipo Likert con respuestas en seis alternativas siendo 1 totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Esta escala muestra una buena consistencia interna con valores de α de Cronbach en cada una de sus dimensiones con valores de 0,94 para autoaceptación; 0,98 en relaciones positivas; 0,96 en autonomía; 0,98 en dominio del entorno; 0,92 en crecimiento personal y 0,98 en propósito de vida, por esto resulta ideal para el estudio del bienestar psicológico.

Procedimiento

Para la realización de la investigación se seleccionó el instrumento basándose en la vigencia actual del mismo. Se inició con una validación de contenidos utilizando una entrevista de tipo cognitiva y, en función de los resultados, se realizaron las modificaciones de los ítems correspondientes; estas modificaciones consistieron en la sustitución de palabras que permitan, según el contexto cultural, una mayor y eficaz comprensión del sentido de cada una de las frases contenidas en los ítems. Para la recolección de datos el instrumen-

to fue subido a Google Forms y difundido a través de la plataforma estudiantil de la Universidad Técnica del Norte. En caso de que los estudiantes hubiesen aceptado el consentimiento informado, se accedía a los ítems. El instrumento se mantuvo activo desde finales del mes de enero hasta mediados del mes de febrero del año 2022; una vez cerrado el periodo de invitación, se descargaron las respuestas en la plantilla Excel para limpiar la base de cualquier error u omisión que haya podido existir y, posteriormente, realizar el análisis de datos.

Consideraciones éticas

Respecto a los derechos de los participantes, se estableció un consentimiento informado dentro de la investigación, para referir el anonimato de los individuos, la libre participación, fines no lucrativos, así como libres de riesgos y el derecho a la solicitud de los resultados. Este consentimiento se desarrolló en concordancia con los principios del Código de Ética dispuesto por la Asociación Americana de Investigación Educativa (American Educational Research Association, 2011).

Análisis de datos

Se realizaron análisis descriptivos de los datos con el programa SPSS versión 25.

Resultados y discusión

Los resultados parten de una visión del bienestar psicológico global de los estudiantes universitarios. En la tabla 1 se muestran los datos generales, según niveles de bienestar psicológico, por género.

Con relación al bienestar psicológico

Tabla 1
Bienestar Global por género

Género	Bienestar Moderado	Bienestar Alto	Bienestar Elevado	N	Media	Mínimo	Máximo
	(N)	(N)	(N)				
Masculino	36	414	272	722	123,40	52	174
Femenino	103	836	422	1361	119,36	49	174
Total	139	1250	694	2083	120,76	49	174

global, en su mayoría los sujetos se ubican en un bienestar alto, seguido por un bienestar elevado y en menor medida un bienestar moderado, cabe señalar que ningún estudiante mostró bienestar psicológico bajo. Estos resultados concuerdan con los niveles obtenidos por Araque-Castellanos et al. (2020) que mencionan un 71% de estudiantes con puntajes de bienestar psicológico alto, dando a percibir que se hallan complacidos con la realización de su vida. Por otro lado, Narváez et al. (2021) determinaron que los alumnos universitarios poseen una inclinación a puntajes medios-altos en cuanto a bienestar psicológico general, los autores señalan que, a lo mejor, ante una situación estresante como lo fue la pandemia por COVID-19 los estudiantes pudieron tomar la iniciativa para enfrentarse a este problema manifestando herramientas personales para afrontar requerimientos específicos y así mitigar las secuelas del aislamiento; sin embargo, Ozamiz-Etxebarria et al. (2020) se opone a realizar conclusiones apresuradas, pues en lo que respecta a problemas psicológicos que puedan afectar aspectos de la vida de los individuos, aún se requiere más tiempo para que las personas

acepten y procesen los cambios e impactos que ha representado la pandemia.

En cuanto al bienestar global basado en el género, los hombres obtuvieron una media de 123,40 frente a 119,36 en las mujeres, así pues, los hombres poseen una media levemente mayor. Contrapuesto a los resultados obtenidos Araque-Castellanos et al. (2020) y Campos et al. (2020) reflejan niveles de bienestar psicológico más altos en el género femenino. Si bien existe una diferencia respecto al género entre los puntajes promedio, esta no llega a marcar un contraste significativo estadísticamente, según Del Valle et al. (2015), en la actualidad las distinciones de roles de género dentro del bienestar psicológico en la población de estudiantes universitarios han ido desapareciendo debido a patrones de crianza más imparciales y recursos personales distintos y variados.

En las dimensiones de bienestar psi-

Tabla 2
Bienestar Global por género

Autoaceptación	17,94	17,12	17,41
Relaciones positivas	18,99	18,44	18,63
Autonomía	25,21	23,52	24,11
Dominio del entorno	20,48	19,89	20,09
Propósito en la vida	18,39	18,37	18,38
Crecimiento personal	22,39	22,03	22,15
Bienestar Psicológico Global	123,40	119,36	120,76
N	722	1361	2083

cológico, la autonomía predominó sobre las demás, seguida del crecimiento personal, el dominio del entorno, las relaciones positivas, el propósito en la vida y la dimensión con la media más baja fue la autoaceptación, estos resultados son opuestos a Campos et al. (2020) en donde la autoaceptación es una de las dimensiones con mayor prevalencia y la autonomía es una de las que presentan valores más bajos. Para Campos et al. (2020) una puntuación baja en la autoaceptación es un indicador de anhelo por vivir de manera diferente, es decir una disconformidad con el curso que ha tomado la vida del sujeto. Por otro lado la autonomía, dimensión mejor puntuada tanto en hombres como en mujeres, determina la resistencia hacia la presión que ejerce el entorno social, manteniendo principios firmes que en conjunto permiten regular el propio comportamiento (Vielma Rangel & Alonso, 2010); en este sentido para Campos et al. (2020) la autonomía es un buen indicador de madurez, pues los universitarios atraviesan la etapa de la adultez y con esto crece la independencia a favor de su crecimiento personal que se ubica como la segunda dimensión

mejor puntuada. Es así como al igual que los resultados de Araque-Castellanos et al. (2020), la autonomía u oposición a la influencia de otras personas, no se ha visto afectada pese al aislamiento preventivo. En cuanto al dominio del entorno, como la tercera dimensión con la media más alta, muestra cómo a pesar del confinamiento, los universitarios aún se perciben capaces de influir y controlar su alrededor (Vielma Rangel & Alonso, 2010).

Con respecto a las relaciones positivas esta se ubica con una media en un punto intermedio con respecto a las puntuaciones de las otras dimensiones, lo cual concuerda con los resultados de Araque-Castellanos et al. (2020) que dan a entender que, si bien aún se mantienen relaciones estables y significativas, estas no satisfacen completamente a los individuos, estos resultados resultan preocupantes debido a que el aislamiento social llega a afectar de manera perjudicial el bienestar físico y el tiempo de vida (Vielma Rangel & Alonso, 2010). En relación con el propósito en la vida, se ubica como una de las medias más bajas antes de la autoaceptación, contrario a los resultados obtenidos por

Araque-Castellanos et al. (2020), podría ser que, como producto del confinamiento por la pandemia, se hayan abandonado los proyectos personales y objetivos que marcan el curso de la vida.

En lo que respecta al género de los estudiantes, hubo diferencias en todas las dimensiones, siendo los hombres quienes mostraron sutilmente mayores puntajes en cada dimensión del bienestar psicológico que las mujeres, pero sin ser esta una diferencia significativa, esto se corresponde a lo encontrado por Ruiz Domínguez et al. (2020) quienes mencionan que los efectos de la pandemia en el bienestar psicológico son similares en hombres y mujeres; además, los efectos psicológicos dejados por la crisis global no se limitan a la variable de género, estos están sujetos a la forma en la que cada persona gestiona los recursos y estrategias de afrontamiento ante esta situación, en tanto si no se dispone de circunstancias propicias para sobrellevar todo esto, existe una mayor probabilidad de que se generen estragos en la salud psicológica de los estudiantes universitarios (Campos et al., 2020).

Este estudio surge en un momento oportuno, en el cual es necesario conocer las condiciones psicológicas de los estudiantes universitarios, pero existen limitaciones en el mismo. Inicialmente se debe tomar en cuenta factores predisponentes en los estudiantes, que puedan afectar la salud mental además de la pandemia como tal. También un seguimiento al bienestar psicológico de los estudiantes podría arrojar información sobre la severidad de las consecuencias psicológicas de la pan-

demia, además se debe comparar estos resultados con datos previos a la pandemia.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos indican que el 60% de los estudiantes poseen un nivel de bienestar alto y el 33.38% se encuentran en un bienestar elevado, lo que indica que la mayoría de estudiantes no se vieron afectados drásticamente por la situación de confinamiento debido a la pandemia por COVID 19.

Por otra parte, si bien los hombres obtuvieron una mayor puntuación en comparación con las mujeres, no hay una diferencia significativa entre el bienestar psicológico entre ambos géneros; a pesar de esto, es necesario mantener en consideración el hecho de que existe una mayor vulnerabilidad en las mujeres en cada una de las dimensiones que componen la escala de bienestar psicológico de Ryff.

En lo que se refiere a las dimensiones, el área mejor puntuada es autonomía y crecimiento personal, esto implica que las fortalezas que mantuvieron los estudiantes frente a la pandemia fueron tales como la capacidad de conservar la independencia frente a la presión social, la autodeterminación, el desarrollo de la persona y la autoaceptación se vio mayormente debilitada.

RECOMENDACIONES

Aunque en el bienestar psicológico global no se percibe niveles bajos en los estudiantes, es oportuno que la institución de educación superior fomente programas para fortalecer el desarrollo de las capacidades y recursos psicológicos de bienestar

y prevenir algún tipo de dificultad en el funcionamiento psicológico de los alumnos universitarios.

Los procesos, actividades y talleres dirigidos a apoyar y reforzar el bienestar estudiantil podrían enfocarse en fortalecer a la población femenina ya que tienen más susceptibilidad, dadas las desigualdades presentes en la sociedad. Según la Organización Panamericana de la Salud (2021), el distanciamiento social debido a la pandemia, escasos recursos y ser mujer son varios factores que afectaron de manera importante a la sintomatología de ansiedad y depresión en mujeres.

REFERENCIAS

- Al-Kumaim, N., Alhazmi, A., Mohammed, F., Gazem, N., Shabbir, M., & Fazea, Y. (2021). Exploring the Impact of the COVID-19 Pandemic on University Students' Learning Life: An Integrated Conceptual Motivational Model for Sustainable and Healthy Online Learning. *Sustainability*, 13(5). doi:https://doi.org/10.3390/su13052546
- American Educational Research Association. (2011). AERA Code of Ethics. *Educational Researcher*, 40(3), 145-156. doi:10.3102/0013189X11410403
- Araque-Castellanos, F., González-Gutiérrez, O., López-Jaimes, R. J., Nuván-Hurtado, I. L., & Medina-Ortiz, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8), 998-1004. doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.4544052
- Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A., Peterson Elías, P. M., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. doi:10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., & Greenberg, N. &. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Campos, L., Campos, M., Guardia, M., & Rivera, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19. *Revista Inclusiones*, 7, 377-398.
- Cuba, J., Huamán-Salazar, N., Vivas, T., & Nancy, C. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). doi:https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1380
- Cucho, Y., & Luján, G. (2023). Gestión operativa del servicio de salud mental para el desarrollo del bienestar psicológico en universitarios pospandemia. *Ciencia Latina*. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4481
- Del Valle, M. V., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Etheridge, B., & Spantig, L. (2020). The gender gap in mental well-being during the Covid-19

- outbreak: Evidence from the UK. *European Economic Review*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.eurocorev.2022.104114>
- Gestsdottir, S., Gísladóttir, T., Stefansdóttir, R., Johannsson, E., Jakobsdóttir, G., & Rognvaldsdóttir, V. (2021). Health and well-being of university students before and during COVID-19 pandemic: A gender comparison. *Plos One*. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261346>
- Giurge, L., Whillans, A., & Yemiscigil, A. (2021). A multicountry perspective on gender differences in time use during COVID-19. *PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE SCIENCES*. doi:<https://doi.org/10.1073/pnas.2018494118>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. México: Mc Graw Hill.
- Li, H., Hafeez, H., & Zaheer, M. (2021). COVID-19 and Pretentious Psychological Well-Being of Students: A Threat to Educational Sustainability. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:[10.3389/fpsyg.2020.628003](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.628003)
- Lopes, A., & Nihei, O. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *Plos One*. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Marler, E., Bruce, M., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S., & Matsuo, H. (2021). The Impact of COVID-19 on University Students' Academic Motivation, Social Connection, and Psychological Well-Being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. doi:<https://doi.org/10.1037/stl0000294>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3531).
- Mendoza, J. M. (2021). Estimaciones de Respuesta al Ítem de los Parámetros de una Medida Breve de Bienestar Psicológico Estudiantil en el Contexto Universitario. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(2), 39-62. doi:<https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i2.20513>
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2020). ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/04/MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A.pdf>
- Myhr, A., Naper, L., Samarawickrema, I., & Vesterbekkmo, R. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Well-Being of Norwegian Adolescents During the First Wave - Socioeconomic Position and Gender Differences. *Frontiers*, 9. doi:<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.717747>
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. doi:<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Organización Mundial de la Salud. (11 de Marzo de 2020). *Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020*. Obtenido de <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Consideraciones relativas a las medidas de salud pública y sociales en el lugar de trabajo en el contexto de la COVID-19: anexo a las consideraciones relativas a los ajustes de las medidas de salud pública y sociales en el contexto de la COVID-19.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Transmisión del SARS-CoV-2: repercusiones sobre las precauciones en materia de prevención de infecciones. *Reseña científica*.

- Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333390/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Transmission_modes-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Análisis de género y salud: COVID-19 en las Américas*. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55557/OPSEGCCOVID-19210006_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaría, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idioaga-Mondragón, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4). doi:<https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Qizi, K. N. (2020). Soft Skills Development in Higher Education. *Universal Journal of Educational Research*, 8(5), 1916-1925. doi:[10.13189/ujer.2020.080528](https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080528)
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), e930. doi:<https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Ruiz Domínguez, L. C., Blanco-González, L., Araque-Castellanos, F., Mendoza-Rincón, B. M., & Arenas-Villamizar, V. V. (2020). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta médica de Caracas*, 128(2S), S359-S364. doi:[10.47307/GMC.2020.128.s2.22](https://doi.org/10.47307/GMC.2020.128.s2.22)
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*(83), 10-28. doi:<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging. *12*(1), 35-55. doi:<https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi:<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. doi:<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Schwartz, K., Exner-Cortens, D., McMorris, C., Makarenko, E., Arnold, P., Van Bavel, M., . . . Canfield, R. (2021). COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School. *Canadian Journal of School Psychology*, 36(2). doi:<https://doi.org/10.1177/0829573521100165>
- Tan, Y., Huang, C., Geng, Y., Cheung, S., & Zhang, S. (2021). Psychological Well-Being in Chinese College Students During the COVID-19 Pandemic: Roles of Resilience and Environmental Stress. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:[10.3389/fpsyg.2021.671553](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671553)
- Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 15-28.
- Vera-Millalén, F. (2016). Infusión de habilidades blandas en el currículo de la educación superior: clave para el desarrollo de capital humano avanzado. *Revista Akadèmia*, 7(1), 53-73.

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

Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.