



ARTÍCULO ORIGINAL

<https://doi.org/10.30545/academo.2024.ene-abr.5>

Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología de Honduras

Psychological well-being in university students of Psychology in Honduras

Carmen María Zúniga Valle¹ , Ricel Martínez Sierra² 

¹ Universidad Internacional Iberoamérica (UNINI). Campeche, México.

² Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI). Madrid, España.

Resumen

La formación del profesional en psicología exige no solo conocimientos académicos, sino también equilibrio emocional, de ahí que la importancia que reviste investigar el bienestar psicológico (BP) se adscribe al interés por caracterizar las dimensiones de este desde la perspectiva de Carol Ryff. De esta manera, se planteó como objetivo describir las dimensiones del BP en universitarios de la carrera de psicología de una universidad pública de Honduras. La investigación fue cuantitativa - descriptiva, con diseño no experimental, transversal, tomando la población total bajo una muestra por conveniencia, conformada por 77 estudiantes voluntarios, matriculados en Psicología durante el primer periodo del 2022, utilizando la escala de BP de Ryff. Los principales hallazgos evidenciaron que el 93.5% manifestaron un nivel elevado de BP y en nivel alto el 6.5%; no se mostraron niveles moderados y bajos. En cuanto a las dimensiones, las más significativas ubicadas en nivel medio de BP fueron crecimiento personal, 87% y dominio del entorno, 86%. El 66% de hogares fueron funcionales y el 85% con creencias espirituales, los cuales pueden considerarse factores significativos frente a los resultados encontrados, concluyendo que la mayoría de la población se ubica en niveles elevados y altos de BP.


Palabras clave: Bienestar psicológico, estudiante universitario, calidad de vida, psicología.

Abstract

Professional training in psychology requires not only academic knowledge, but also emotional balance, hence the importance of investigating psychological well-being (BP) is attached to the interest in characterizing its dimensions from Carol Ryff's perspective. In this way, the objective was to describe the dimensions of BP in university students of the psychology career of a public university in Honduras. The research was quantitative - descriptive, with a non-experimental, cross-sectional design, taking the total population under a convenience sample, made up of 77 volunteer students, enrolled in Psychology during the first period of 2022, using the Ryff BP scale. The main findings showed that 93.5% had a high level of BP and 6.5% had a high level; moderate and low levels were not shown. As for the dimensions, the most significant ones located in the middle level of BP were personal growth, 87% and mastery of the environment, 86%. 66% of homes were functional and 85% with spiritual beliefs, which can be considered significant factors compared to the results found, concluding that most of the population is located at high and high levels of BP.

Keywords: Psychological well-being, university student, quality of life, Psychology.

Correspondencia: Carmen María Zúniga Valle (carzuv73@gmail.com)
Artículo recibido: 19 nov. 2022; aceptado para publicación: 01 set. 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno
Fuente de financiamiento: Ninguna.
Editor responsable: Dr. Herib Caballero Campos.

 Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

Página web: <http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/>

Citación Recomendada: Zúniga Valle, C. M., & Martínez Sierra, R. (2024). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología de Honduras. ACADEMO (Asunción), 11(1):38-50. <https://doi.org/10.30545/academo.2024.ene-abr.5>

Introducción

La carrera de psicología -por su versatilidad- cuenta con profesionales con diversas orientaciones, tales como puede ser: industrial, social, educativa y clínica. No obstante, en todas estas, la mayor demanda para el profesional es la exigencia social en lo que a estabilidad emocional se refiere. Ante ello, se pretende indagar sobre los niveles de bienestar psicológico que experimentan los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras cursando el último ciclo de asignaturas en el primer período académico del 2022, en vista que son el relevo generacional de los psicólogos de la zona norte. Por lo tanto, es importante conocer el bienestar psicológico que experimentan los discentes, previo a su práctica profesional, momento en el que su labor tendrá un impacto significativo a nivel personal pero también con la población a la cual brindarán sus servicios en las diversas áreas del que hacer de la psicología.

En ese sentido, Soriano Madrid (2004), plantea que resulta imperativo ayudar a las personas a que sean conscientes de sus dificultades emocionales y saber cómo manejarlas, mientras logran tener acceso a los recursos económicos que les permitan sufragar los gastos que requiere una atención psicológica de calidad, con la finalidad de salvaguardar su bienestar psicológico. La importancia de llevar a cabo el presente estudio radica en el impacto que el bienestar psicológico tiene en todas las esferas en las que se desenvuelve el ser humano, en especial en la autorregulación de la conducta.

De acuerdo con Salvador Reyes y Almeida Márquez (2021), el bienestar psicológico (BP) es un término que captó la atención de muchos investigadores a partir del surgimiento de la psicología positiva, pero el interés mermó después del último conflicto bélico más significativo al que se enfrentó la humanidad a nivel mundial, la segunda guerra mundial; sin embargo, en los últimos años el nivel de atención en la temática ha incrementado, debido a las demandas que la vida misma presenta, en especial a nivel emocional. Por lo anterior, es imperativo aclarar que el BP no significa que las personas deban llevar una vida llena de satisfacciones, casi llegando a la

perfección; este se orienta a la búsqueda de la comprensión, aceptación y afrontamiento de las diversas situaciones a las que los individuos se enfrentan con todos los matices que se puedan experimentar, buenos y malos. Por lo tanto, no se busca evadir las situaciones dolorosas, sino afrontarlas y convertirlas en aprendizajes; ello conduce a la persona a la mejora de la calidad de vida en todas las esferas en las que se desenvuelve (Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015).

En adición a ello, desde hace varios años, se ha evidenciado la importancia que tiene dicho término para la comunidad científica. Sus orígenes se remontan a tiempos de los filósofos eudamónico como Platón, Sócrates, a quien se le considera uno de los primeros en hacer referencia al “daimon” o sí mismo. Aristóteles se inclinó a los trabajos sobre la felicidad o sentirse pleno con uno mismo y con lo que ha vivido (Martín Cabrera, 2016).

De la antigua Grecia se desprenden los conceptos de eudamonia y hedónica; el primer término hace referencia a la excelencia y al perfeccionamiento de las virtudes de los seres humanos, mientras que el segundo se orienta más a experimentar gozo, alegría y el alejamiento del dolor; ambos conceptos tienen un impacto significativo en el actual concepto que se tiene sobre la felicidad (Huta, 2013). Los filósofos orientales -intentando al igual que los griegos encontrar respuesta a cómo sentirse pleno- indagan nuevas perspectivas encontrando parte de su respuesta en las enseñanzas de Buda (500 a.C.) para quien el estado de bienestar se logra a través del equilibrio entre la vida personal y la del otro, entre la naturaleza y el universo. Sin embargo, Velado Guillén (2014) considera que son ambas posturas, tanto la oriental como la occidental, las que han abierto el camino para el proceso evolutivo del significado de bienestar hasta lo que tenemos actualmente. En relación con ambas posturas, en Téllez Bedoya (2020) se hace referencia a algunos de los más significativos representantes de estas.

Hay que hacer notar que Moreta et al., (2017) hace referencia que el bienestar subjetivo o hedónico puede tomar diversos nombres dependiendo de los autores, como los que dicho autor cita a continuación:

a) felicidad (Fierro, 2000); b) respuestas emocionales positivas y negativas (Bradburn, 1969) y c) satisfacción con la vida (Veenhoven, 1994). Sin embargo, para otros estudiosos del tema como Valenzuela Medina (2015), el bienestar emocional está integrado por elementos emocionales (positivos como negativos) que experimenta cada persona, agregando un nuevo elemento: el cognitivo, en el que es posible ubicar la satisfacción que cada individuo experimenta con la vida. En tal sentido, se considera que la eudamonia está estrechamente relacionada con el concepto de autorrealización. Además, se estima que cuando los individuos se involucran socialmente y se mantienen activos, favorece el crecimiento como persona (Muratori et al., 2015).

Por otra parte, Merino Zevallos (2019) establece que la diferencia que se ha encontrado entre el bienestar subjetivo derivado del hedonismo y el bienestar psicológico procedente de la corriente eudaimónica, reside en que para el primer término la felicidad y el placer forman parte del hedonismo, mientras que el segundo término se encuentra vinculado con el desarrollo de la capacidad que el ser humano tiene. En otras palabras, el bienestar subjetivo se conceptualiza como el valor que a nivel cognitivo los individuos le otorgan a la satisfacción que experimentan con la vida que llevan, mientras el bienestar psicológico se enfoca en los logros que las personas sean capaces de obtener y el trabajo en alcanzar las metas que se han trazado. El BP usualmente se observa en aquellas personas que se sienten satisfechas con su vida, derivado del establecimiento de metas que han sido posibles de alcanzar acorde a su realidad, así como la habilidad que tienen de saber conducirse en diferentes contextos.

Posteriormente, surge un nuevo concepto: el de la psicología positiva, que tiene como finalidad trabajar en pro de la salud mental de manera que se fortalezcan los recursos psicológicos que permitan mejorar su calidad de vida (Carreño Saucedo et al., 2021). Paterson, en el año 2006, consideró que la psicología positiva tiene una corta historia, pero le acompaña un robusto pasado que le sirve de base fundamental, entre ellos se ubica a Carl Rogers y los psicólogos humanistas, quienes hicieron énfasis en la

autorrealización y en el desarrollo del potencial humano. Asimismo, Abraham Maslow, en el año de 1968 desde su postura humanista, retoma el tema de bienestar, planteando que para lograr experimentarlo este debe ser alcanzado a través de diversos niveles o necesidades y que, si no se cubren los básicos, difícilmente se logra alcanzar los superiores. Es en este momento en el que se considera que se logra la primera manera científica de establecer una medida del nivel de bienestar (Salvador Reyes & Almeida Márquez, 2021).

Agregando a lo anterior, se plantea que fue Maslow quien dio importancia a la auto actualización, término que colocó en la cúspide de la pirámide de necesidades. Con el mismo interés en la persona y su bienestar, se encuentran los postulados de Viktor Frankl, cuyo trabajo se orientó a la búsqueda del sentido de la vida pese a todas las vivencias experimentadas; sus estudios fueron incluidos tanto en la teoría como en las propuestas terapéuticas. En adición a los postulados anteriores, los estudios sobre salutogénesis a cargo de Aaron Antonovski, quien adjudicó mucha importancia a todo lo que promueve el bienestar y la resiliencia, incrementaron el interés en el estudio del BP, ya que las personas necesitaban encontrar la forma de darle sentido a sus vivencias y continuar con su vida experimentando bienestar psicológico (Tarragona Sáenz, 2016).

De acuerdo con los planteamientos de Huta (2013), es Edward Diener a quien popularmente se le adjudica el título de padre del estudio científico sobre la felicidad, visto desde el cómo las personas pueden experimentar el nivel de satisfacción con la vida. En esa misma dirección, George Vaillant desarrolló estudios científicos longitudinales más extensos concernientes al desarrollo del adulto. Además, llevó a cabo investigaciones sobre sujetos que se recuperan de diversas adicciones, así como aquellos que se enfrentan a trastornos mentales; Por otro lado, Bárbara Fredrickson pionera en el estudio de la psicofisiología de las emociones positivas y el impacto que tienen en el desarrollo de los seres humanos. E igualmente, Martin Seligman se ha dedicado al estudio de las virtudes y las fortalezas de carácter.

En esa misma línea, Domínguez Bolaños e Ibarra Cruz (2017) ubican a investigadores como Csikszentmihalyi, quien ha orientado sus estudios al campo de las experiencias óptimas o *flow*; incluyendo investigaciones sobre el bienestar laboral, la creatividad y el desarrollo de talentos. Igualmente, Christopher Peterson, en sus estudios ha escudriñado las relaciones interpersonales positivas, las fortalezas, el optimismo y las virtudes.

Delgado Ahuanari y Tejeda Gorodon (2020), continúa explicando que el concepto de bienestar psicológico manifestado por Csikszentmihalyi (1998), deriva de dos situaciones experimentadas por las personas: por una parte, la idea que el individuo tenga sobre los retos a los que se enfrenta, si considera que vale la pena esforzarse por encontrar la mejor solución; por otro lado, la sensación de éxito que la persona pueda tener en cuanto al reto que enfrentará. En esta concepción se evidencia como el bienestar psicológico está unido a la percepción que se tenga sobre las diversas situaciones que a lo largo de la vida se experimentan, las estrategias de afrontamiento que se utilizan a nivel individual como familiar y el aprendizaje que queda grabado cognitivamente. Estas formas de responder se convierten en algunas ocasiones como una especie de respuestas rápidas ante los retos que la vida presenta, evitando el desgaste emocional y cognitivo de valorar los resultados que estos puedan tener. Algunas de las teorías que han sobresalido en el estudio del bienestar psicológico se encuentran en Canchari Flores (2019).

Así pues, como se observó anteriormente el BP ha tenido y sigue teniendo un impacto significativo en las diversas áreas de actuación de la persona; es considerado una forma de bienestar más profundo y completo, conceptualizándose como el conjunto de aptitudes encaminadas al crecimiento de la persona, en la que se evidencian indicadores del funcionamiento positivo de los individuos (Sandoval Barrientos et al., 2017).

En ese mismo orden de ideas, es interesante considerar que el BP va más allá de los estados emocionales que la persona experimenta y de los juicios de valor que haga a partir de la satisfacción con

la vida; cabe destacar que el BP se encamina hacia la realización óptima del individuo Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, (2015). De esta forma, un elevado nivel de bienestar subjetivo se exterioriza a través de la satisfacción con la vida que una persona puede llegar a experimentar, manifestándose también en la forma en la que se manifiesta y se reconocen las emociones que le producen satisfacción, revelando poco de las emociones negativas que experimenta o ha experimentado (Díaz Llanes, 2001).

En lo que respecta al nivel de satisfacción con la vida, la base con la que se consolida este concepto es la unidad cognitiva (Montoya Flores & Landero Hernández, 2008), es por ello por lo que, Veenhoven en el año de 1994, agrega que la manera en la que una persona valora cognitivamente su calidad de vida, considerándola como positiva, es una forma de manifestar un bienestar subjetivo elevado, planteamiento que comparte con Diener y Seligman (2004). Bajo esta perspectiva resulta de interés observar que es la persona quien tiene la potestad de llevar a cabo una evaluación general de su propio bienestar psicológico; tomando en cuenta las particularidades de su vida, sean experiencias positivas o negativas (Diener & Seligman, 2004).

Por su parte, Moreta et al., (2017) comparten que el bienestar psicológico que se desprende de estudios más actuales como la eudamonia, se enfoca en la manera en la que los individuos desarrollan su forma de afrontar los retos que la vida les presenta, así como la perseverancia en tratar de alcanzar sus metas. Este enfoque se fundamenta en la hipótesis de que los individuos hacen su mayor esfuerzo por funcionar a plenitud y dar a conocer los talentos que le caracterizan. De acuerdo con los hallazgos revelados a través de las investigaciones realizadas por diversos teóricos, se muestra que las personas con altos niveles de bienestar psicológico se encuentran alineados con sus intereses, necesidades personales y valores (Vázquez et al., 2009).

En adición a ello, Muñoz et al. (2016) plantean que, para Carol Ryff y Keyes (1995), el BP es similar a un estado o sentimiento que se experimenta de manera subjetiva, por lo que se ha relacionado con otros términos como salud, bienestar mental y aquellos que

conciernen al bienestar general, mismos que en la actualidad siguen siendo de interés a nivel mundial.

En este sentido, Ryff (1989), interesada en esta corriente de la psicología planteó, un modelo multidimensional del bienestar psicológico, fundamentado en la tradición eudamónica; en este modelo, la investigadora presenta una estructura de 6 dimensiones exclusivas del bienestar establecidas mediante estudios con análisis factorial exploratorios y confirmatorios, así como en las distintas versiones en las que se ha trabajado la escala de BP de Ryff (Sandoval Barrientos et al., 2017). No obstante, pese a la variedad de estudios realizados por diversos autores, la conceptualización planteada por Ryff y Casullo se adapta a los cambios que se presentan a lo largo del ciclo vital y dejan en claro que tanto el concepto como las dimensiones del BP no se deben generalizar ya que se encuentran sujetas a las características de cada población estudiada (Vega Velásquez & Díaz Medina, 2018).

A continuación, se describe en detalle cada una de las dimensiones plateadas por Ryff (1989):

- Auto aceptación: se encamina a medir la valoración positiva que se tienen por uno mismo, el sentirse bien consigo mismo teniendo conciencia de las oportunidades de mejora.
 - Las relaciones positivas: busca medir las creencias que las personas tienen sobre las relaciones sociales de confianza.
 - Dominio del entorno: busca medir la habilidad de crear contextos favorables para uno mismo, es decir evalúa la capacidad de control que se puede tener sobre el medio en el que la persona se desenvuelve.
 - Autonomía: busca medir la capacidad que tiene la persona de mantener su individualidad en diversos contextos sociales, así como la autodeterminación a nivel personal.
 - Propósito en la vida: se encamina a medir la capacidad de los individuos para establecer metas y definir los objetivos para alcanzarlas.
- Crecimiento personal: se orienta a la medición de la capacidad que tienen las personas para fomentar el desarrollo de todas sus potencialidades y continuar en la búsqueda de la mejora continua.

Dentro de algunas investigaciones llevadas a cabo en los últimos años con la escala de bienestar psicológico de Ryff, se encontró la realizada por Sandoval Barrientos et al. (2017) quienes desarrollaron un estudio sobre bienestar psicológico en estudiantes de carrera de la salud; el objetivo fue identificar el nivel de BP entre el grupo de discentes universitarios de las ciencias de la salud en una universidad chilena. La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y un diseño no experimental; la población estuvo constituida por 190 discentes voluntarios, de ambos sexos. Para la recolección de la información se utilizó la escala de Ryff (1989) y los hallazgos muestran que el 40.6% de los jóvenes tiene claro su propósito en la vida, seguido por un 41.7% que presenta un nivel bajo en las relaciones con su entorno, con un bajo nivel de autonomía se encuentra el 26.6% y un 25.3% manifestaron un nivel bajo en la dimensión crecimiento personal. Los resultados con un mayor puntaje la presentaron las mujeres en las dimensiones positivas, presentando dominio del ambiente o entorno y crecimiento personal y, por otro lado, el género masculino manifestó un nivel alto en autonomía.

Siguiendo con los estudios del BP, Carranza-Esteban et al. (2017) llevaron a cabo una investigación sobre bienestar psicológico relacionada con la variable de rendimiento académico, siendo su población 119 estudiantes universitarios; la metodología utilizada fue no experimental, con un alcance descriptivo correlacional. Dentro de los principales hallazgos se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas.

En esa misma línea de investigación, Moreta et al. (2017) realizaron una investigación sobre el BP y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos, de carácter cuantitativa, con un diseño

no experimental y con alcance correlacional descriptivo. En ella encontraron que existe una relación significativa estadísticamente con una $r = .568$, $p < .001$ entre el BP y la satisfacción con la vida; asimismo, se encuentra que en la dimensión de satisfacción con la vida relacionada con bienestar social se encontró una $r = 0.447$ $p < .001$ y entre el BP y el bienestar subjetivo (BS) se estableció una $r = .568$, $p < .001$; concluyendo que el BP es predictor de BS por lo que interviene en la manifestación de este.

En general, se observa que el bienestar psicológico se encuentra asociado a la situación emocional y cognitiva que experimenta una persona, constituyendo un factor determinante para el funcionamiento equilibrado de esta a través de sus propias percepciones sobre su realidad y el grado de satisfacción que tiene sobre sus logros personales, no solo con lo que ha realizado, sino también con lo que está realizando y con lo que realizará (Salotti, 2006, como se citó en Martín Cabrera, 2016).

Asimismo, es importante tomar en cuenta ciertos factores que juegan un importante papel en cuanto al nivel de bienestar psicológico que una persona pueda experimentar, sobre todo, los adolescentes. Estos factores se encuentran orientados a las relaciones paternofiliales, estado físico, la capacidad de resiliencia y el contexto académico en el que se desenvuelven los estudiantes (Quiceno et al., 2014). En esa misma línea, Mesa-Fernández et al. (2019) consideran que la manera en la que las personas perciben el bienestar psicológico está relacionada con factores como el sexo, nivel educativo, estado civil y con elementos sociodemográficos.

De igual forma, Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015) llevaron a cabo un estudio que tenía como propósito aportar conocimientos sobre el bienestar psicológico y subjetivo de Costa Rica. La población estuvo conformada por 402 discentes universitarios que respondieron a la escala de bienestar psicológico, satisfacción con la vida y afectividad positiva y negativa. Dentro de sus hallazgos encontraron que las áreas que sobresalen son crecimiento personal y propósito en la vida: con niveles bajos se ubican las dimensiones de autonomía y dominio del entorno.

En esa misma dirección, Castro Solano (2009) propuso que -para lograr experimentar un nivel alto de BP- juega un importante papel las áreas vitales. Por esa razón, para este autor, se considera dentro de la normalidad que una persona pueda experimentar mayor o menor bienestar en unas áreas de su vida más que en otras; es decir, que una persona puede tener malas relaciones con sus padres, pero tener buenas relaciones con su grupo de amigos, o mantener bajo control sus impulsos emocionales, pero sentirse inconforme consigo mismo y con su vida. Lo ideal sería lograr una homeostasis entre las diversas dimensiones de manera que se puedan generar un buen nivel de BP. A la vez, a medida que se encuentre concordancia entre los objetivos que cada persona se plantea con base en el propósito de vida, aumentará su bienestar psicológico al percibir que se trabaja para lograr las metas establecidas (Vega Velásquez & Díaz Medina, 2018).

Del mismo modo, Núñez (2019) llevó a cabo una investigación sobre el bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018; el objetivo que se planteó fue determinar el nivel de BP de los discentes universitarios. La metodología implementada corresponde a una investigación de carácter cuantitativo, con alcance descriptivo y un diseño no experimental de corte transeccional; la población estuvo conformada por 80 estudiantes de la carrera de psicología de 3 año, la muestra fue censal debido a que la cantidad de participantes era pequeña. La recolección de la información se llevó a cabo mediante la aplicación de la escala de Carol Ryff (1989) adaptada por los autores Díaz et al. (2006). Dentro de los hallazgos más relevantes fue que el nivel de BP en los discentes de 3 año de formación académica en el área de Psicología obtuvo un nivel promedio en un 45%, seguido por un 44% en nivel alto, dichos hallazgos evidencian que los jóvenes muestran estabilidad a nivel emocional con la intermediación de múltiples factores, siendo el que más destaca en el estudio el crecimiento personal.

No obstante, bajo las actuales condiciones que se enfrentan producto de la pandemia que han desafiado a la humanidad en todos los sentidos, despierta el

interés por caracterizar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología cursando su último año; ellos han afrontado desde el punto de vista académico grandes demandas a nivel emocional en la medida que han avanzado en su formación, y se les ha demandado aplicar los conocimientos teóricos en la práctica de clase o a nivel de práctica profesional con clientes o pacientes en las 4 áreas principales de la psicología, como lo son la clínica, social, industrial y educativa; sin embargo, es sobre todo en el área clínica que se confrontan con situaciones que pueden llegar a detonar experiencias pasadas no superadas y que vienen a mermar su calidad de vida y con ello minimizar su bienestar psicológico.

Es importante hacer notar que Landa Blanco et al. (2018) sostienen que la idiosincrasia religiosas que han formado parte de las experiencias de vida de una persona pueden ayudar a enfrentar situaciones difíciles; es por ello que no es posible generalizar el bienestar psicológico que se pueda experimentar debido a que está ligado a la cultura, estatus socio económico, valores personales, familiares y las mismas creencias religiosas que pueden llevar a fortalecer las diversas estrategias para afrontar los retos y aun así experimentar bienestar psicológico, postura que coincide con lo planteado por San Martín Petersen en el año 2007.

Por los antecedentes antes descritos, se buscó responder a la interrogante: ¿cómo se caracteriza el bienestar psicológico en los estudiantes de último año académico de la carrera de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras? Por lo que, el objetivo general es describir las dimensiones del bienestar psicológico experimentado por los estudiantes de último año de la carrera de psicología durante el primer período del año 2022.

A partir de los resultados, se pretende proponer un programa psicoeducativo que permita, en primera instancia, reconocer áreas problema y la importancia del abordaje psicológico y, en segundo lugar, reforzar las estrategias de afrontamiento que han utilizado e instruirles en otras formas de afrontamiento de manera que les permitan mantener y mejorar su bienestar psicológico.

Metodología

El estudio se llevó a cabo bajo la ruta cuantitativa, la cual se considera secuencial, pues cada etapa va dando lugar a la siguiente; bajo este enfoque se hace uso de la medición numérica a través de diversas herramientas de carácter estadísticas. El alcance fue descriptivo, en vista que el propósito principal se encaminó a describir las dimensiones del bienestar psicológico que experimentan los estudiantes de la carrera de psicología que cursan el último ciclo de clases durante el primer período académico 2022. El diseño que guio el proyecto de investigación fue de carácter no experimental-transversal, en vista que, a través de este, fue posible describir el estado del BP estudiado en un momento determinado, pero no hay manipulación deliberada de las variables, solo se pretende caracterizar su comportamiento en los estudiantes. Se plantea la hipótesis en la que se establece que el 50% de la muestra se encuentra en un nivel moderado de BP.

Igualmente, el estudio se llevó a cabo en la ciudad de San Pedro Sula con estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH VS), cursando las últimas asignaturas de la carrera en el primer período del año 2022, matriculados bajo modalidad virtual. La recolección de la información se realizó de forma virtual mediante Google Form donde, en la primera parte de este formulario, se presentó un breve saludo, el tema de investigación, los objetivos, seguido del consentimiento informado y -posteriormente con la anuencia del participante- se procedió a presentar el instrumento sobre Bienestar Psicológico. Este se envió mediante correo electrónico a los jóvenes, la selección de la muestra poblacional para la realización del presente estudio fue por conveniencia, conformada por un total de 77 estudiantes matriculados en UNAH VS, de ambos sexos.

Asimismo, se excluyeron estudiantes experimentando duelo de menos de 6 meses, en tratamiento psiquiátrico reciente (último mes) o experimentando calamidad doméstica (menos de un mes).

Finalmente, se procedió al envío del consentimiento informado especificando en detalle el propósito de la investigación. Para medir el constructo bienestar psicológico utilizaron las respuestas a la escala de Carol Ryff de 39 ítems, versión en español traducido por Díaz et al. (2006) de la versión en inglés de Carol Ryff de 1989, cuyo nivel de confiabilidad es de 0.942. Esta es una de las escalas con mayor reconocimiento y validez en cuanto a bienestar psicológico. La escala se compone por seis dimensiones: autoaceptación, (es la valoración que cada persona hace sobre sí mismo), dominio del entorno (dirigido al control que el individuo pueda tener sobre su persona y el entorno), relaciones positivas (establecer y mantener relaciones de confianza), crecimiento personal (encaminado a la idea de que el desarrollo como persona es a lo largo de la vida de forma continua), autonomía (la capacidad de tomar decisiones por sí mismo) y propósito en la vida (es la convicción de que en la vida se tiene un propósito específico con un gran significado).

Resultados y Discusión

De acuerdo con el análisis realizado, se encuentra como hallazgo más relevante que el nivel de bienestar psicológico que manifiesta la población objeto de estudio es alto, debido a que la respuesta a la mayoría de las dimensiones que componen el instrumento se encuentra en nivel alto o medio. En cuanto a las dimensiones, se puede observar que en la

autoaceptación el 26% se ubica en nivel alto y un 74% de la muestra en nivel medio. En la dimensión **propósito en la vida**, en ella la muestra objeto de estudio manifiesta que el 26% se encuentra en nivel alto, el 74% en nivel medio (Figura 1).

Seguidamente, se encontró que -en cuanto al **dominio del entorno**- en el nivel alto se encuentra el 14% de la muestra seleccionada, mientras que un 86% está en el nivel medio, siendo este uno de los resultados más significativos. En la dimensión **relaciones positivas**, el 34% se ubica en nivel alto, mientras que el 47% se encuentra en nivel medio y un 19% en el nivel bajo. En cuanto al **crecimiento personal**, el 13% se encuentra en nivel alto, el 87% en nivel medio siendo este el valor más significativo. Finalmente, en la dimensión de **autonomía**, el 13% de la muestra se ubica en el nivel alto, mientras que el 70% se posiciona en el nivel medio y un 17% en el nivel bajo (Figura 1). En todas las dimensiones no se evidenciaron resultados en el nivel bajo de bienestar psicológico.

De acuerdo con los resultados totales que arroja la escala de Carol Ryff, se encontró que en términos generales de los 4 niveles que presenta la prueba elevado, alto, moderado y bajo, los estudiantes manifestaron un nivel elevado de bienestar psicológico en un 93.5% y en nivel alto se encontró el 6.5% de los estudiantes; no se evidencian niveles moderados y bajos de bienestar psicológico (Figura 2).

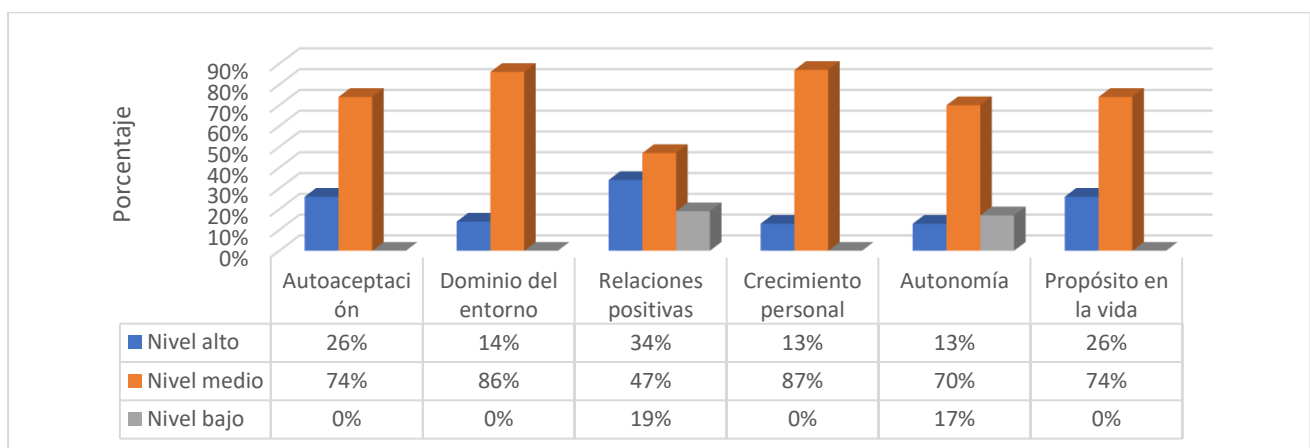


Figura 1. Niveles de bienestar psicológico por dimensión.

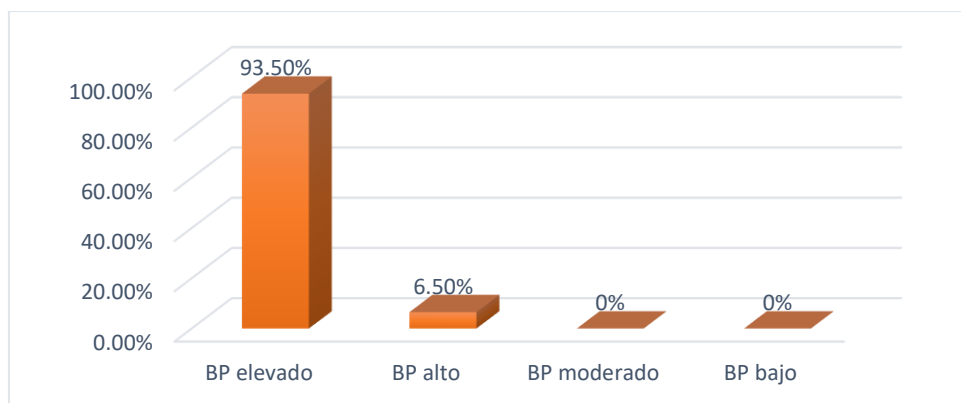


Figura 2. Resultados generales de bienestar psicológico.

Lo anterior hace que la hipótesis establecida sea rechazada pues más del 50% de la muestra manifestó experimentar nivel elevado de bienestar psicológico; sin embargo, resulta interesante el análisis que se llevó a cabo por dimensión, pues pese a que los niveles de BP son muy buenos, se evidencian áreas con oportunidad de mejora. En cuanto a los datos sociodemográficos se encuentra que el 66% de los estudiantes provienen de hogares funcionales y el 85% de la muestra posee creencias espirituales. En cuanto al género, no se tomó en cuenta por la diferencia significativa en número femenino (66) y masculino (11).

Al hacer referencia por dimensión, se encuentra que en la de crecimiento personal, se refiere a la habilidad que presenta una persona para trabajar constantemente en el desarrollo de sus potencialidades tanto a nivel personal como social (Osorio Guzmán et al., 2021). Los individuos con altos niveles en esta dimensión por lo general siempre están en la búsqueda de la mejora continua, están abiertos a los retos que se presentan en cada nueva oportunidad, siempre dispuestos a desafiar sus propios conocimientos y recursos en general; no obstante, los que obtienen puntajes bajos experimentan sentimientos de encontrarse estancados, sin la fortaleza para enfrentar nuevos retos y con una actitud de derrota.

Seguido, se encuentra dominio del entorno, la cual se orienta a la habilidad que tiene la persona para gestionar eficazmente su vida y en ambientes que le rodea, es decir la habilidad para optar o crear contextos que satisfagan los valores y necesidades

como persona (Osorio Guzmán et al., 2021). Cuando los individuos obtienen puntajes altos pueden llegar a experimentar que tienen cierto control de su ambiente, llegando a establecer la decisión si estos se adecuan a sus aspiraciones y a los valores que le acompañan.

Continuando con la dimensión de autoaceptación, la cual es una de las dimensiones más importantes del bienestar, en vista de que la mayoría de las personas tratan de sentirse bien consigo mismo, presentar actitudes positivas que contribuyan a un funcionamiento psicológico favorable (Salvador Reyes, 2021); es considerada como uno de los indicadores de madurez, de estar encaminado en la autorrealización y satisfacción con lo que se es y hace.

En adición a lo anterior, la dimensión propósito en la vida, a través de ella se manifiesta el deseo de situarse en el camino hacia el logro de las metas y alcance de sus objetivos, de manera que sea posible el dotar a su existencia de un mejor sentido (Osorio Guzmán et al., 2021). Las personas con puntuaciones altas tienen objetivos claros en su vida y se esfuerzan para lograr alcanzar las metas que se han trazado, por el contrario, cuando las puntuaciones son bajas sienten que su vida carece de sentido, no tienen objetivos claros por alcanzar, manteniendo una lucha constante con su existencia.

En cuanto al autoconocimiento, Osorio Guzmán et al., (2021), manifiesta que esta dimensión consiste en la posibilidad de resistencia a la presión social para pensar y actuar de una u otra forma; autoevaluación basada en estándares personales. Los individuos que

presentan puntuaciones altas se caracterizan por experimentar sentimientos de libertad para tomar sus propias decisiones ante las presiones sociales, siendo capaces de guiarse por sus propias convicciones y los valores que rigen su vida, un rasgo característico de este tipo de personas es la capacidad para controlar sus emociones y tomar las decisiones haciendo a un lado los sentimientos que puedan despertar en ellos. Por el contrario, cuando la persona obtiene puntuaciones bajas en esta dimensión por lo general se encuentra que son muy susceptibles a las presiones sociales sometiendo sus decisiones a estas, buscando con afán el ser aceptado socialmente.

Igualmente, en la dimensión relaciones positivas se encamina a medir la habilidad que presenta una persona en el establecimiento de relaciones interpersonales y de carácter social estables con el paso del tiempo y en la que se demuestre empatía y confianza (Salvador Reyes, 2021). Las personas que experimentan niveles altos en esta dimensión por lo general son capaces de mantener relaciones interpersonales sólidas, experimentar sentimientos de solidaridad y empatía por los demás, siendo también un indicador de una buena salud mental y necesarios para el crecimiento personal; por el contrario, cuando los niveles son bajos se observa en personas con mucha desconfianza en los demás, tienden a mostrarse más solitarios y con pocos sentimientos de afecto hacia los demás.

Es así como, a través del análisis descriptivo detallado en este apartado, se responde al objetivo planteado en el presente estudio, en el cual se pretendía realizar una descripción del bienestar psicológico en los estudiantes. En cuanto a la hipótesis establecida, se esperaba que el 50% de los estudiantes tuviera un bienestar psicológico moderado, pero con los resultados generales, esta se rechaza en vista que el 93.5% de la muestra evidenció un nivel elevado de BP. Una de las razones que podrían explicar estos resultados es el hecho que - pese a los desafíos que presentó la pandemia- la mayoría de los estudiantes lograron ubicarse en empleos por hora lo cual les permitió estar en confinamiento, continuar con sus estudios y a la vez apoyar a sus familias ante la crisis económica que se

experimentó en ese momento. Esta situación probablemente los llevo a experimentar sensación de bienestar al sentirse útiles en sus hogares. Otra de las razones que pueden respaldar estos resultados, fue que pese a la pandemia la universidad no se detuvo y los estudiantes lograron avanzar en su carrera y al momento de la aplicación se encontraban cursando su último ciclo de clases.

Finalmente, se evidencia que las áreas de fortaleza de la muestra están constituidas por las dimensiones crecimiento personal, dominio del entorno y seguidas con la misma puntuación y nivel la autoaceptación y el propósito de vida; las dimensiones con puntaje más bajo, pero nivel medio (significativo) en cuanto a la interpretación del nivel de bienestar psicológico, se encuentran la autonomía y las relaciones positivas. Como se puede observar, los resultados son variables en comparación con los hallazgos que se muestran en otros estudios descritas al inicio.

En esa misma línea, se encuentra concordancia con los resultados obtenidos en la presente investigación con la investigación de Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015) quienes evidenciaron como una de las dimensiones que más destaca entre los estudiantes es el crecimiento personal, y una de las que obtuvieron resultados bajos es la dimensión de relaciones positivas. En esa misma dirección, se encuentran los resultados encontrados en el estudio de Núñez (2019) en el cual se observa que los estudiantes que participaron en el estudio muestran un buen nivel de estabilidad emocional, donde el crecimiento personal la dimensión que más sobresale y que, por lo tanto, coincide con los resultados del presente estudio.

Asimismo, pese a que los datos indican que la mayoría de los estudiantes manifiestan un nivel muy bueno de bienestar psicológico, se propone el diseño de un programa que ayude a reforzar o trabajar determinadas áreas que requieran mejorar en los jóvenes de último año para lograr experimentar BP a través de un programa psicoeducativo, mediante el cual se propicie un cambio que permita el crecimiento no solo personal, sino también profesional, mediante el establecimiento de metas. A la vez reforzar áreas

de fortaleza identificadas y mejorar aquellas con oportunidad de mejora; enfatizando en las dimensiones de autonomía y relaciones positivas en las que se observa un porcentaje de estudiantes con oportunidad para trabajar en ellas, si bien es cierto el porcentaje es bajo, al trasladarlo a personas que tendrán que velar por la salud mental de cierta población se torna significativo.

La propuesta está encaminada a la comisión de bienestar estudiantil de la carrera de Psicología, con una doble finalidad: la primera reforzar el bienestar psicológico en los estudiantes y la segunda, como incentivo para la participación se propone se incorpore en la planificación de actividades del artículo 140 de la Vicerrectoría de Orientación y Asuntos Estudiantiles (VOAE, 2022) como parte del cumplimiento de horas acumulativas como requisito para poder graduarse.

Cabe señalar que, uno de los desafíos a los que se tuvo que hacer frente para llevar a cabo este proyecto de investigación fue el acceso a la población de estudio, pues -ante la pandemia COVID-19- la educación superior en ese momento estaba en la modalidad virtual. En este aspecto, se encontraron obstáculos importantes para obtener las respuestas de los estudiantes universitarios encuestados para esta investigación.

De esta manera, se recomienda indagar un poco más sobre las estrategias de afrontamiento en los estudiantes, así como el impacto que tiene la espiritualidad y la funcionalidad familiar en el nivel de BP expresado. En futuras investigaciones, se sugiere tomar en cuenta la situación educativa y laboral que experimentan los jóvenes producto de la pandemia.

En ese sentido, surge la interrogante: ¿cómo los estudiantes harán frente ante el retorno a las actividades académicas presenciales? Siendo Psicología una carrera en la que en ciertas asignaturas requieren no solo de la dedicación de tiempo, sino también del factor económico necesario para la compra de pruebas, materiales y desarrollo de diversos proyectos, esa demanda monetaria se aminora porque las clases se han impartido de manera virtual en un 90%, y el trabajo lo han llevado a cabo de forma remota, situaciones que les han

permitido continuar con sus estudios y apoyar económicamente a sus familias. Ante la difícil situación económica de muchos discentes, la cual se vio más afectada por la pandemia, la mayoría de los universitarios lograron ubicarse laboralmente, sin dejar sus estudios, pues en este momento impera la virtualidad. En la actualidad deberán tomar la decisión si podrán mantener sus empleos y tener acceso a los horarios disponibles para culminar su formación o dejarán en pausa su carrera profesional por un tiempo, mientras la economía familiar logra estabilizarse, decisiones cruciales a las que tendrán que hacer frente los jóvenes estudiantes.

Contribución de los autores

La contribución de los autores estuvo definida de la siguiente manera: La idea, elaboración del Proyecto, revisión de literatura (estado del arte), metodología, recolección de datos, análisis de datos, presentación de los resultados, discusión y conclusiones, Redacción (borrador original) estuvo a cargo de Carmen María Zuniga Valle Revisiones finales, Ricel Martínez; aprobación para publicación Carmen María Zuniga Valle.

Referencias bibliográficas

- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>
- Carranza-Esteban, R. F., Hernández, R. M., & Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Carreño Saucedo, L., Bobadilla Beltrán, S., & Cardoso Jiménez, D. (2021). Bienestar psicológico en universitarios de México: Prevención y atendimento especializado. *Revista Educação Especial*, 34, 1-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=313165836059>
- Canchari Flores, Y. (2019). Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto [tesis de grado, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6641>
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de*

- Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Delgado Ahuanari, A. M., & Tejeda Gorodon, M. C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Latinoamérica [tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.uc.edu.co/handle/20.500.12494/16343>
- Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011&lng=es&tlng=es
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501.001.x>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Domínguez Bolaños, R., & Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. En I. Boniwell, S. A. David, & A. Conley Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 201-213). Oxford University Press. <https://academic.oup.com/edited-volume/38603?login=false>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Landa Blanco, M., Landa Blanco, A., & Cruz Murcia, R. (2018). Empatía, bienestar subjetivo y creencias religiosas en estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras. SSRN. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3242518
- Martín Cabrera, V. (2016). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significado vital en personas en situación de desempleo [tesis de grado, Universidad de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%20C%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPEÑO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Merino Zevallos, F. (2019). Adaptación lingüística y baremación de la escala de bienestar psicológico de Ryff al contexto de la población ecuatoriana [tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2730>
- Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C., & Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciencia & Saude Coletiva*, 24(1), 115-124. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>
- Montoya Flores, B. I., & Landero Hernández, R. (2008). Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales. *Psicología y Salud*, 18(1), 117-122. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29118113.pdf>
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439752880005>
- Muñoz, C., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39(3), 166-173. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2016.v39n3/166-173/es/#>
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhē* (Santiago), 24(2), 1-18. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- Núñez Del Prado Rivera, L. R. (2019). El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ UIGV_f0c271a295e42dc9386f0236b303f553
- Osorio Guzmán, M., Prado Romero, C., Bázan Riverón, G. E., & Parrello, S. (2021). Análisis descriptivo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Educación Creadora*, (1). <http://docplayer.es/213105377-Analisis-descriptivo-del-bienestar-psicologico-en-estudiantes-universitarios-mexicanos.html>
- Quiceno, J. M., Vinaccia Alpi, S., Zilena Agudelo, L., & González, D. C. (2014). Influencia de los factores salutogénicos y patogénicos sobre la calidad de vida de adolescentes colombianos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23, 81-93. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281935591008.pdf>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing [Más allá de Ponce de León y la satisfacción con la vida: Nuevas direcciones en busca de un envejecimiento exitoso]. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- San Martín Petersen, C. (2007). Espiritualidad en la tercera edad. *Psicodébate, Psicología, Cultura y Sociedad*, (8), 111-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645384>
- Salvador Reyes, I. A., & Almeida Márquez, L. (2021). Análisis bibliométrico de los principales hallazgos del bienestar psicológico en adolescentes [tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3329>

- Soriano Madrid, J. (2004). *Los procesos de relación de ayuda* (3 ed.). Prólogo de José Antonio Marina. Editorial Desclée de Brouwer.
- Vázquez, 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/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28. <https://idus.us.es/handle/11441/132719>
- Tarragona Sáez, M. (2016). El estudio científico del bienestar psicológico. En J. C. Gaxiola Romero, & J. Palomar Lever (coord.), *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica* (pp. 11–30). Universidad de Sonora. <http://doi.org/10.29410/QTP.16.09>
- Téllez Bedoya, C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. *Revista de Investigación e Innovación en Salud*, 3(3), 46–59. <https://doi.org/10.23850/rediis.v3i3.2974>
- Valenzuela Medina, J. E. (2015). Bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 5(2), 4–19. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v5i2.278>
- Vega Velásquez, D., & Díaz Medina, C. (2018). Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(15), 1–11. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330992>
- Velado Guillén, L. (2014). Filosofía y psicología de la felicidad: Aplicaciones educativas. *Educación y Futuro Digital*, (9), 3-16. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/118804/EYFD_91.pdf?sequence=1
- VOAE. (2022). Capítulo VII requisitos de graduación. <https://voae.unah.edu.hn/articulo/>