

Diagnóstico del bienestar estudiantil de los alumnos que cursan las Carreras de Educación de la PUCE

/

Diagnosis of Student Well-Being Among Education Program Students at PUCE

María Lorena Alvarez Escobar

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

malorenaalvarez@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1491-7306>

Fecha de Recepción: 31 de Noviembre de 2024

Fecha de Aceptación: 14 de marzo de 2025

Fecha de Publicación: 27 de junio de 2025

Financiamiento:

No se obtuvo financiamiento para subsidiar los gastos en la realización de este estudio, el desarrollo del mismo fue con recursos propios.

Conflictos de interés:

Los autores declaran no presentar conflicto de interés.

Correspondencia:

Nombres y Apellidos: María Lorena Alvarez Escobar

Correo electrónico: malorenaalvarez@hotmail.com

Dirección postal: Avenida 12 de Octubre 1076 y Vicente Ramón Roca, Ecuador

Resumen: El bienestar estudiantil ha sufrido una afectación creciente en los últimos años; por tal razón esta investigación tuvo como objetivo diagnosticar su nivel en los alumnos de las carreras de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) para, en un futuro, desarrollar estrategias de intervención en el sistema educativo universitario atendiendo a las necesidades reales de los estudiantes. La metodología empleada fue de tipo descriptiva bajo un diseño de investigación de campo y se usó como técnicas la encuesta y el grupo focal. En cuanto a los resultados se identificó disparidad en el estado actual del bienestar estudiantil; además de mostrar la importancia de una mirada más holista del bienestar que incluya las dimensiones físicas, mentales, emocionales y

espirituales y no se centre únicamente en el desarrollo cognitivo de los alumnos universitarios.

Palabras clave: Bienestar estudiantil. Bienestar psicológico. Educación integral. Educación superior.

Abstract: *Student well-being has experienced a growing decline in recent years. Consequently, this research aimed to diagnose the level of well-being among students in the Education programs at the Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) to inform the future development of intervention strategies within the university educational system that address students' real needs. The methodology employed was descriptive, based on a field research design, utilizing surveys and focus groups as data collection techniques. The results revealed disparities in the current state of student well-being, highlighting the importance of a more holistic perspective that encompasses physical, mental, emotional, and spiritual dimensions, rather than focusing solely on students' cognitive development.*

Keywords: *Student well-being. Psychological well-being. Holistic education. Higher education.*

Introducción

A lo largo de la historia de la humanidad, las personas han buscado estados de bienestar personal que evidencian la aspiración del ser humano en alcanzar la felicidad y su autorrealización. Los factores ambientales, las nuevas formas y estilos de vida, han provocado que niños y adultos, en la actualidad, no se encuentren preparados con las competencias necesarias para hacerle frente a los cambios, desafíos y presiones de la denominada sociedad del siglo XXI, lo que desencadena una problemática en sus procesos de aprendizaje consciente y en su bienestar integral.

Se debe mencionar que esta problemática no nace de manera repentina; se ha incrementado con el paso de los años. Sin embargo, a raíz de la emergencia sanitaria que vivió la humanidad por el COVID-19, se observó con mayor claridad, en todos los sistemas sociales, principalmente en la salud y educación, la carencia de bienestar integral. Durante el aislamiento social se evidenció la falta de armonía de la persona, no sólo en su dimensión física sino también en sus áreas mental, emocional y espiritual.

En momentos de pandemia la población a nivel mundial tuvo una afectación en sus estados de ánimo, por lo que en muchos casos el miedo, la preocupación y la inseguridad causaron cuadros de depresión y ansiedad. Por ejemplo, en el año 2020, según un estudio llevado a cabo en China con más de 8500 estudiantes de

educación secundaria entre los 12 y 18 años, se encontró una prevalencia alta de sintomatología depresiva y de ansiedad. Asimismo, en España en un estudio nacional realizado en Madrid en abril del 2020, los jóvenes entre 18 y 24 años tuvieron un alto porcentaje de ansiedad (34.6%) y un nivel elevado de depresión (42.9%). Y por otra parte, en un censo realizado en Estados Unidos de Norteamérica, en mayo del 2020, los individuos entre los 30 y 39 años tuvieron un sentimiento elevado de ansiedad y depresión, seguido de los de 18 a 29 años.¹

En cuanto a la situación específica de los alumnos de educación superior, se pudo notar el desequilibrio que experimentaron los estudiantes debido a la emergencia sanitaria. Realidad que fue comprobada al utilizar un relato etnográfico con 140 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, describieron sus vivencias existenciales durante la cuarentena y expusieron cómo el encierro y la pandemia impactó, generando ansiedad, depresión, estrés e ira.²

Ante esta realidad, la educación superior centrada casi exclusivamente en el desarrollo de habilidades cognitivas toma un nuevo desafío: brindar apoyo y soporte a los alumnos al proporcionarles contenidos de salud integral encaminados al descubrimiento y fortalecimiento de habilidades para la vida. Es decir, a raíz de lo suscitado a nivel mundial y los estragos arrojados en el ser humano, hoy más que nunca, la universidad debe incluir entre sus objetivos el bienestar estudiantil integral de sus alumnos y en sus programas temas asociados con la inteligencia emocional, el equilibrio mental y la salud física.

Con la mirada puesta en el bienestar estudiantil fue imprescindible partir de la identificación de las necesidades reales de los estudiantes. Por esta razón este proyecto investigativo se planteó como objetivo general: Diagnosticar el bienestar estudiantil integral que evidencian los alumnos de las carreras de Educación de la PUCE Quito, en el periodo académico 2023. Y como objetivos específicos: (1) Caracterizar las percepciones de los alumnos de las carreras de Educación de la PUCE en torno al bienestar estudiantil integral, (2) Medir en los alumnos de las carreras de Educación de la PUCE las seis dimensiones del bienestar integral propuestas por Ryff, e (3) Identificar las políticas educativas que rigen en cuanto al bienestar estudiantil integral.

A su vez, este artículo presenta la definición de términos asociados al ya mencionado bienestar estudiantil integral, a través de una revisión bibliográfica que enfoca distintas perspectivas filosóficas; además de exponer la metodología empleada para la medición de las seis dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff, los resultados obtenidos al aplicar los instrumentos de

¹ Cleofé Genoveva Alvites Huamani, "COVID-19: pandemia que impacta en los estados de ánimo", *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica* 9, no. 2 (2020): 354.

² Nicolás Reyes y Patricio Trujillo, "Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios," *Investigación & Desarrollo* 13, no. 1 (2020): 7.

investigación, y finalmente las conclusiones y recomendaciones fruto del análisis de esta temática.

1. Marco teórico

1.1 Bienestar

Desde la antigüedad se conoce que el hombre busca como máxima meta su bienestar, concepto que ha sido definido como estado de felicidad o como desarrollo del potencial humano.³ Es así como, todo individuo desea ser feliz, sentirse autorrealizado y mantener una calidad de vida acorde a sus expectativas. Sin embargo, estas expectativas o perspectivas suelen ser diferentes de persona a persona, dependiendo de características tanto individuales como colectivas asociadas a la cultura de lugares o tiempos determinados.

Al realizar una mirada histórica de los grandes filósofos griegos, se explica que personajes hedonistas, como Epicuro, consideraban que el bienestar se asociaba a la satisfacción inmediata de los deseos y a la suma de los momentos placenteros. Mientras que los estoicos, entre ellos su fundador Zenón de Citio, sostenían que el bienestar residía en el uso de la razón, a través del control de las emociones y las reacciones. Y finalmente, pensadores como Sócrates, Platón y Aristóteles centraron su atención en el bienestar eudaimónico al relacionar la felicidad con el desarrollo armónico de las virtudes.⁴

Por otro lado, ya en épocas actuales en las sociedades que reina el consumismo y la preocupación por la imagen corporal; el bienestar se determina por el placer, la adquisición de bienes, la salud del cuerpo y su belleza.⁵ En otros casos el bienestar puede radicar en el monto de ingresos que recibe un individuo, en los logros personales o profesionales, en la calidad de sus relaciones personales o en su optimismo, autoestima y autoeficacia.⁶ Por último, en sociedades individualistas el bienestar se asocia con el sentido de poder, el interés personal y la competencia; en tanto que, en culturas más colectivas, la felicidad se encuentra en la consecución de metas grupales, en la cooperación y el altruismo⁷.

³ Alicia E. Romero Carrasco, Robert J. Brustad y Alexandre García Mas, "Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte," *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 2, no. 2 (2007): 32.

⁴ Rosa Elba Domínguez Bolaños y Erick Ibarra, "La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad," *Razón y Palabra* 21, no. 96 (2017): 662.

⁵ José Fernando Ossa Ramírez, Elsy González Velásquez, Luz Estela Revelo Quirama y Julián David Pamplona González, "Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema," *Revista Científica* 3, no. 1 (2005): 33.

⁶ Nazira Calleja y Tere Mason, "Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación," *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica* 2, no. 55 (2020): 186.

⁷ Haydeé Cuadra L. y Ramón Florenzano U., "El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva," *Revista de Psicología* 12, no. 1 (2003): 90.

Como se ha podido notar, no es posible definir con exactitud al bienestar; pues dependerá de las corrientes filosóficas de la época, de las raíces culturales de la región e incluso de las preferencias o prioridades de cada individuo.

1.2 Bienestar integral

El bienestar integral es un estado de plenitud que se experimenta al llevar una vida equilibrada y llena de salud. Este abarca varias dimensiones, las que sumadas brindan ese bienestar general a la persona.⁸ Es decir, un hombre reconoce su bienestar si se encuentra en armonía con su entorno y todas las áreas de su existencia se hallan en desarrollo. De tal manera que un individuo podría sentirse feliz con su vida si cumple algunas de las siguientes condiciones: posee un cuerpo sano, conoce sus fortalezas y las valora, se siente a gusto con su trabajo y su economía, cuenta con el tiempo y los recursos para compartir con su familia y amigos, mantiene relaciones sociales positivas, se esfuerza por su superación personal y trabaja para alcanzar su propósito de vida.

Entre las dimensiones incluidas en el bienestar integral se puede mencionar a los ámbitos físicos, emocionales o afectivos, mentales, sociales, económicos, bioenergéticos y espirituales. Estas áreas han sido estudiadas por varias ramas del saber; así, por ejemplo: el bienestar físico y el mental son explorados por la medicina; el bienestar afectivo por la psicología; y el energético y espiritual por las ciencias integrativas.⁹

Cada tipo de bienestar es relevante, así como las relaciones que existen entre estos. Pues, por ejemplo, para que una persona sienta alegría (bienestar emocional) quizás sea necesario que posea una buena salud (bienestar físico), comparta momentos agradables con sus amigos (bienestar social) o perciba que se encuentra desarrollando su misión de vida (bienestar espiritual). En consecuencia, el concepto bienestar posee un carácter holista o integrativo, razón por la cual denominarlo “bienestar integral” no sería necesario más que para recordar que se refiere a todas sus dimensiones.

Por último, simplemente para enfatizar lo descrito en párrafos anteriores, se toma el aporte de la Organización Mundial para la Salud (OMS). Organismo que desde el año 1946, asocia este concepto con el de salud integral, la cual es definida como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”¹⁰ y añade que esta sensación permite al individuo identificar sus capacidades, afrontar las situaciones de su vida, trabajar

⁸ José Flórez y Heimi Gallego, “El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en relación con el efecto Kirlian GDV,” *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica* 2, no. 1 (2011): 7.

⁹ Flórez y Gallego, “El bienestar integral,” 7-8.

¹⁰ Organización Mundial de la Salud (OMS), *Constitución Organización Mundial para la Salud*, 2022, <https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution>.

de forma productiva y aportar a su sociedad. En consecuencia, no solo otorga a la salud el carácter multidimensional, sino que valora su importancia para alcanzar el bienestar, en este caso, integral.

1.3 El bienestar desde las perspectivas filosóficas

Ahora bien, una vez que se ha explicado el valor del bienestar y su característica de integralidad, hace falta profundizar en dos de las concepciones filosóficas que lo definen y sobre las cuales se centra este estudio investigativo. Para ello se expondrá el hedonismo como base del bienestar subjetivo y el eudemonismo relacionado con el bienestar psicológico.

Hedonismo y Bienestar Subjetivo

La palabra hedonismo nace del griego hedone que significa placer y el sufijo -ismo que es doctrina; por lo tanto, se concentra en el placer como objeto de estudio¹¹. Esta corriente filosófica proviene de la antigua Grecia y tiene como máximo exponente a Epicuro, quien muestra su pensamiento a través de la siguiente aseveración:

Los seres humanos y los animales buscan el placer y evitan el dolor determinando lo placentero como bueno y lo doloroso como malo. Por eso decimos que el placer es el principio y fin del vivir feliz. Pues lo hemos reconocido como bien primero y connatural, y a partir de él hacemos cualquier elección o rechazo, y en él concluimos cuando juzgamos acerca del bien, teniendo la sensación como norma o criterio.¹²

De esta forma se comprende que la felicidad se construye a través de momentos de alegría, goce y placer, además de la satisfacción de los deseos y de evitar dolores inmediatos o futuros. Es decir, para lograr este estado de felicidad será necesario tomar decisiones encaminadas a su alcance, tanto en lo que se refiere a los deseos corpóreos como a las alegrías de la mente y del alma y así, finalmente se encontrará el bienestar.¹³

Eudemonismo y Bienestar Psicológico

Eudemonismo proviene de la palabra griega eudaimonía, compuesta por eu que significa bueno y daimon que es espíritu. Por lo que se refiere a la doctrina encargada del estudio de lo que es bueno para el espíritu o, en síntesis, teoría de la vida buena. En cuanto a este término, el filósofo Aristóteles lo asociaba con la

¹¹ Iván Darío Uribe, Luz Elena Gallo y Alexandre Fernández Vaz, "Trazos de una educación hedonista," *Movimiento* 23, no. 1 (2017): 340.

¹² Epicuro, citado en Jorge Andrés Tafur Gómez, "Hedonismo y normatividad: discusión entre Freud y Marcuse," *Disertaciones* 5, no. 2 (2016): 64.

¹³ Uribe, Gallo y Fernández Vaz, "Trazos de una educación hedonista", 340.

felicidad entendida como “el desarrollo armónico de una serie de capacidades con las que los seres humanos enfrentan las circunstancias de sus vidas”.¹⁴ Así, este pensador abordó a la felicidad como el fin último del hombre, pero en un sentido trascendental, lograda a través del desarrollo y expresión de las virtudes.

El eudemonismo atañe al bienestar psicológico al relacionar la felicidad con el desarrollo del potencial humano y la manera de afrontar los retos personales.¹⁵ Dicho en otras palabras, el logro de “sentimientos de expresividad personal” tales como sentirse lleno, vivo y realizado cuando el desempeño de la persona tiene un sentido para sí mismo¹⁶ y muestra coherencia entre sus principios y acciones.

Asimismo, al bienestar psicológico se lo reconoce como el resultado positivo de una evaluación de la propia vida,¹⁷ en la que el individuo ha logrado el desarrollo de capacidades y un crecimiento personal. Con lo que se entiende que a través del autoconocimiento se puede percibir la presencia o ausencia de bienestar, medido bajo indicadores de: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal, dimensiones propuestas por Ryff en el modelo de bienestar psicológico denominado Modelo Integrado de Desarrollo Personal¹⁸.

2. Métodos, técnicas e instrumentos

2.1 Contexto

La población de este proyecto de investigación estuvo referida al total de los estudiantes matriculados en las cinco Carreras de Educación de la PUCE Quito en el período 2023, que en este caso son 191 alumnos. Para la aplicación de los cuestionarios se trabajó con todo el universo de alumnos debido a que esta población era manejable. En el caso de la aplicación del grupo focal se optó por llevar a cabo un muestreo intencional no probabilístico compuesto por representantes de los estudiantes de cada curso de las carreras de Educación que voluntariamente asistieron a la convocatoria. El criterio que se tomó en cuenta fue la característica que poseen estos alumnos de contar no solo con su opinión sobre los temas en discusión, sino que son depositarios de los puntos de vista de sus compañeros.

¹⁴ Domínguez Bolaños e Ibarra, “La psicología positiva”, 662.

¹⁵ Amalio Blanco y Darío Díaz, “El bienestar social: su concepto y medición,” *Psicothema* 17, no. 4 (2005): 582.

¹⁶ Alan Waterman, “Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment,” *Journal of Personality and Social Psychology* 64, no. 4 (1993): 679.

¹⁷ María Araya, Ainoa Abella, Marta González, Anna María Del Corral, Blanca Guash y Javier Peña, “Ergonomía consciente: una visión integradora desde el diseño para el bienestar humano,” en *Diseño y afectividad. Para fomentar bienestar integral*, coord. Deyanira Bedolla Pereda, 205, México: Casa Abierta al Tiempo, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Cuajimalpa, 2022.

¹⁸ Romero Carrasco, Brustad y García Mas, “Bienestar psicológico,” 34.

2.2 Metodología de investigación

Esta investigación de tipo descriptivo expone la normativa nacional y local en cuanto al bienestar estudiantil integral, y la percepción que poseen los alumnos de las carreras de Educación de la PUCE de su propio bienestar. Para ello empleó, por un lado, una investigación bibliográfica y otra de campo, porque recogió información de fuentes documentales y vivas, en el ambiente natural en el que se generó el estudio. Además, mantuvo un diseño contemporáneo transeccional, ya que los investigadores aplicaron instrumentos una sola vez durante el estudio.

2.3 Técnicas e instrumentos

En este estudio se utilizó como técnicas para la recolección de información una encuesta y un grupo focal. La encuesta diagnosticó el bienestar estudiantil integral de los alumnos y el grupo focal sirvió para validar las definiciones y apreciaciones del bienestar estudiantil que posee el grupo de estudiantes seleccionado como muestra.

El cuestionario se construyó sobre la base de las seis dimensiones del bienestar propuestas por Ryff¹⁹ en el Modelo Integrado de Desarrollo Personal y bajo la guía del documento de Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff; escrito que presenta un ajuste a la escala original elaborada por D. Van Dierendonck. El instrumento diseñado consta de 18 preguntas, tres para cada una de las seis dimensiones y delimitadas para incluir únicamente factores integrados en el bienestar estudiantil; dejando de lado otras áreas del ser humano como su entorno familiar, profesional y comunitario.²⁰ Mientras que la guía para el grupo focal fue construida sobre el criterio de percepción del bienestar estudiantil integral, y está constituido por cuatro preguntas abiertas que fueron respondidas por los estudiantes que formaron parte de la muestra.

3. Procesamiento de datos

Con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados para este estudio se analizó los datos obtenidos al aplicar los instrumentos de investigación y se los contrastó con fuentes de carácter bibliográfico. Luego, se clasificó la información bajo las categorías de percepciones del bienestar estudiantil integral, diagnóstico de las dimensiones del bienestar y políticas educativas sobre el bienestar de los alumnos.

¹⁹ Ibid., 14

²⁰ Darío Díaz, Raquel Rodríguez Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk Dierendonck, "Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff," *Psicothema* 18, no. 3 (2006): 573.

3.1 Percepciones del Bienestar estudiantil integral

Los resultados de este constructo fueron obtenidos a través de la aplicación de un grupo focal realizado con una muestra de estudiantes de las carreras de Educación de la PUCE. A continuación, se exponen los datos investigados en este estudio:

Significado del término Bienestar

Los estudiantes de la PUCE que participaron en el grupo focal coincidieron en mencionar que el bienestar es una percepción positiva que tiene una persona en cuanto a ámbitos emocionales, mentales, físicos o corporales e incluso académicos, y lo ejemplifican al citar actividades que les producen alegría como interpretar instrumentos musicales o viajar, otras que acarrear autorrealización como estar bien en los estudios y unas terceras asociadas al manejo de relaciones sociales positivas.²¹ Es decir, se valora los logros personales y profesionales, así como las relaciones interpersonales.²²

Vivencia del Bienestar integral

En cuanto a la opinión de los estudiantes de la PUCE sobre el bienestar integral añaden que es la capacidad de sentirse en calma, sin tensiones o estrés a pesar de las exigencias que demandan sus estudios. Además, ellos consideran que el bienestar se manifiesta a través de las conductas personales y se alcanza al encontrar paz mental como producto de la autoaceptación.²³ Lo cual se relaciona con la definición de bienestar como “el estado de sentirse cómodo, sano o feliz”.²⁴

Definición del Bienestar estudiantil

El bienestar estudiantil fue definido por los participantes del estudio como una sensación positiva que se experimenta cuando existe un buen desempeño académico, han elegido correctamente la carrera y la universidad, y se sienten capaces de mostrar a sus profesores lo que son. Así también, asocian su bienestar estudiantil con los resultados que puedan obtener en el futuro al adquirir herramientas para la vida y para aportar al crecimiento de los demás.²⁵ Ante lo que se recomienda: tener pensamientos positivos y optimistas, permanecer en actividad constante, mantener buenas relaciones interpersonales, elevar su

²¹ Entrevista a estudiantes de las carreras de Educación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, 2023.

²² Calleja y Mason, “Escala de Bienestar Subjetivo,” 186.

²³ Entrevista a estudiantes de las carreras de Educación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, 2023.

²⁴ Bedolla Pereda, “Introducción,” 10.

²⁵ Entrevista a estudiantes de las carreras de Educación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, 2023.

autoconcepto, servir a los demás, conectarse con la naturaleza y con lo trascendental y vivir de manera saludable.²⁶

Por otro lado, el bienestar estudiantil incluye tanto al estado de salud mental y física, como a las capacidades de resiliencia y fortaleza que le permiten al individuo desempeñarse de manera óptima en el ámbito educativo y en la vida en general.²⁷ Asimismo, este concepto puede ser entendido como una sensación de realización multidimensional en aspectos de interrelaciones, desarrollo personal, emociones positivas, ejecución de actividades significativas y satisfacción con la propia vida,²⁸ del estudiante universitario.

En cuanto a las mayores preocupaciones que experimentan los alumnos universitarios, se asocian con aspectos personales y de adaptación a una nueva etapa de vida.²⁹ Estos factores se vinculan a las dimensiones propuestas por Ryff, de: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía y crecimiento personal que serán descritas más adelante. Por otro lado, se conoce que las dificultades de transición a la vida universitaria pueden deberse a percepciones negativas en torno a los estudios y a falta de orientación vocacional y de apoyo de los docentes y del personal administrativo de la institución educativa.³⁰

Las vivencias en torno a la formación profesional pueden ser experimentadas como estresantes; lo cual podría desembocar en depresión, ansiedad y desórdenes alimenticios.³¹ Estos problemas reducen la calidad de vida del individuo y acarrear dificultades educativas como: inasistencias, bajo rendimiento, falta de concentración, síndrome de quemazón y hasta deserción.³² A su vez, como se comprobó durante los años de aislamiento social originado por la pandemia de COVID-19, existen otros factores externos al ámbito académico que también pueden afectar al estudiante; entre ellos: la salud y la economía del alumno y de su familia, y las relaciones que mantiene con su entorno y consigo mismo.³³

3.2 Diagnóstico de las dimensiones del bienestar integral

²⁶ Melgosa, Julián. 2017. "Preservando la salud mental". *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 7 (2): 84-89.

²⁷ Tristian Stobie, "Student wellbeing," *Cambridge Outlook*, mayo 2018: 6.

²⁸ Tania Clarke, *Bienestar del Alumno* (Cambridge: Cambridge University Press & Assessment, 2021), 1.

²⁹ Entrevista a estudiantes de las carreras de Educación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, 2023.

³⁰ Melisa Marsico e Yvette Q. Getch, "Transitioning Hispanic Seniors from High School to College," *Professional School Counseling* 12, no. 6 (2009).

³¹ Bedolla Pereda, "Introducción," 22.

³² Irene Gianakos, "Predictors of Coping with Work Stress: The Influences of Sex, Gender Role, Social Desirability, and Locus of Control," *Sex Roles: A Journal of Research* 46, no. 5/6 (2002).

³³ Entrevista a estudiantes de las carreras de Educación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, 2023.

A continuación, se explican las dimensiones del bienestar creadas por Ryff bajo la mirada de 133 estudiantes de las carreras de Educación de la PUCE que llenaron el cuestionario:

Autoaceptación

Definida como las “evaluaciones positivas de uno mismo y [la] aceptación del pasado”.³⁴

Tabla 1

Resultados de la dimensión de Autoaceptación

Pregunta	Niveles	Porcentajes
¿Cómo percibes tu bienestar a lo largo de tu trayectoria como estudiante universitario?	Totalmente satisfecho	24.8%
	Muy satisfecho	49.6%
	Medianamente satisfecho	21.8%
	Poco satisfecho	3%
	Nada satisfecho	0.8%
¿Eres consciente de las fortalezas personales que aportan a tu desempeño académico?	Totalmente consciente	40.9%
	Muy consciente	43.6%
	Medianamente consciente	11.3%
	Poco consciente	3.8%
	Nada consciente	0.8%
¿Aceptas las debilidades que afectan a tu desempeño estudiantil?	Totalmente	41.4%
	Mucho	29.3%
	Medianamente	24.8%
	Poco	3.8%
	Nada	0.8%

Fuente: Elaboración Propia

En cuanto a la percepción de los estudiantes, la mayoría afirma reconocer y admitir sus fortalezas y debilidades personales, así como haber desarrollado el autoconocimiento y la autoaceptación. Los resultados indican una tendencia positiva en la autoconciencia entre los estudiantes encuestados, lo cual es un factor clave para el desarrollo personal y profesional, y el aprendizaje de habilidades. Sin embargo, al centrar la atención en el pequeño porcentaje que reconoce la ausencia de la autoaceptación, se ve la necesidad de procurar su refuerzo para lograr el anhelado bienestar estudiantil integral.

³⁴ Margarita Tarragona Sáez, ‘El estudio científico del bienestar psicológico’, en *El bienestar psicológico: una mirada desde Latinoamérica*, coord. José Concepción Gaxiola Romero y Joaquina Palomar Lever (México: Qartuppi, 2016), 24.

Relaciones interpersonales positivas

En palabras de Ryff las relaciones interpersonales positivas hacen referencia a mantener relaciones de calidad con los demás.³⁵

Tabla 2

Resultados de la dimensión de Relaciones interpersonales positivas

Pregunta	Niveles	Porcentajes
¿Cómo son las relaciones interpersonales con tus compañeros?	Excelentes	30.8%
	Muy buenas	37.6%
	Buenas	20.3%
	Regulares	10.5%
	Malas	0.8%
¿Cuán escuchado te sientes por los docentes de la universidad cuando necesitas hablar de tus asuntos personales?	Totalmente	30.8%
	Mucho	34.6%
	Medianamente	19.5%
	Poco	12%
	Nada	3%
¿Cómo valoras tu capacidad para entablar relaciones cercanas y de confianza con tus compañeros?	Excelente	27.8%
	Muy buena	39.8%
	Buena	23.3%
	Regular	5.3%
	Mala	3.8%

Fuente: Elaboración Propia

Al respecto, los datos arrojados al realizar la encuesta apoyan la idea de que las relaciones interpersonales positivas entre pares son fundamentales para el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. También se resalta la importancia de fomentar entornos educativos donde se promueva la conexión y la cooperación entre los alumnos. Al igual que se sugiere que la capacidad para formar relaciones interpersonales fuertes y de confianza con los compañeros es un factor importante para el bienestar general de los educandos y su éxito académico. En conclusión, las relaciones de calidad entre pares pueden fomentar la cooperación, mejorar el rendimiento académico y facilitar una mejor adaptación a la vida universitaria.

Autonomía

Definida por Ryff como la “autodeterminación, sentir que uno toma sus propias decisiones”.³⁶

³⁵ Ibid., 24

³⁶ Ibid., 24

Tabla 3

Resultados de la dimensión de Autonomía

Pregunta	Niveles	Porcentajes
¿Cómo te sientes al expresar tus opiniones incluso cuando son opuestas a las de tus profesores o compañeros?	Totalmente cómodo	26.3%
	Muy cómodo	36.8%
	Medianamente cómodo	27.1%
	Poco cómodo	7.5%
	Nada cómodo	2.3%
¿Tomas tus propias decisiones sin dejar que te afecte la opinión de tus compañeros?	Siempre	39.1%
	Frecuentemente	42.9%
	Algunas veces	15%
	Rara vez	2.3%
	Nunca	0.8%
¿Te sientes seguro para dar tus propios pasos en torno a tu vida estudiantil?	Siempre	40.1%
	Frecuentemente	39.1%
	Algunas veces	16.5%
	Rara vez	3%
	Nunca	0.8%

Fuente: Elaboración Propia

Esta capacidad según los estudiantes de la población en estudio puede verse afectada por una combinación de preferencias personales, valores, y el entorno social y cultural del educando; además de la influencia que pueden ejercer los pares o compañeros de estudios. Adicionalmente, se extrajo como resultado que el desarrollo de la independencia y la confianza en la toma de decisiones es un aspecto crucial de la experiencia del alumno y que las estrategias e intervenciones educativas pueden fomentar estas habilidades. Por lo que se infiere que la conexión entre la confianza, la toma de decisiones y el éxito académico es un foco importante en la investigación y en la práctica educativa.

Dominio del ambiente

“Es la capacidad de manejar de manera efectiva el mundo que nos rodea”.³⁷

Tabla 4

Resultados de la dimensión de Dominio del ambiente

Pregunta	Niveles	Porcentajes
¿Cuentas con habilidades para el manejo de tus emociones y del estrés	Siempre	18%
	Frecuentemente	45.9%
	Algunas veces	21.8%
	Rara vez	9.8%

³⁷ Ibid., 24

que puede generar el desenvolverte en el ámbito universitario?	Nunca	4.5%
¿Manejas con responsabilidad tus tareas académicas?	Siempre	50.4%
	Frecuentemente	42.9%
	Algunas veces	6%
	Rara vez	0.8%
	Nunca	0%
¿Manejas habilidades sociales que te permitan interactuar con tu entorno universitario?	Siempre	32.3%
	Frecuentemente	44.4%
	Algunas veces	16.5%
	Rara vez	6%
	Nunca	0.8%

Fuente: *Elaboración Propia*

Habilidad que la mayoría de los estudiantes encuestados percibe que posee; sin embargo, no son todos, por lo cual se torna importante centrar la atención en quienes carecen de la competencia para el manejo de su estrés y sus emociones asociadas al ambiente académico. Para ello existen estrategias disponibles que ayudan a fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades de afrontamiento ante el estrés académico en la adaptabilidad a nuevos ambientes. Adicionalmente, se infiere la necesidad del perfeccionamiento de habilidades sociales fundamentales para la experiencia universitaria de los alumnos porque contribuyen tanto a su bienestar personal como a su rendimiento académico.

Propósito de vida

Según Ryff se trata de “la creencia de que la vida de uno tiene propósito y sentido”.³⁸

Tabla 5

Resultados de la dimensión de Propósito de vida

Pregunta	Niveles	Porcentajes
¿Cómo te sientes al mirar tu futuro profesional?	Totalmente seguro	42.1%
	Muy seguro	37.6%
	Medianamente seguro	15%
	Poco seguro	5.3%
	Nada seguro	0%
¿Tu propósito de vida tiene relación con la carrera universitaria que estudias?	Totalmente	63.2%
	Mucho	28.6%
	Medianamente	8.3%
	Poco	0%
	Nada	0%

³⁸ Ibid., 24

¿Tienes claridad sobre el propósito de tu vida?	Totalmente	46.6%
	Mucho	38.3%
	Medianamente	11.3%
	Poco	2.3%
	Nada	1.5%

Fuente: *Elaboración Propia*

Ante esta dimensión los alumnos de Educación de la PUCE han referido comprender la importancia de poseer un propósito de vida y que este guarde coherencia con sus valores personales, sus aspiraciones y la carrera universitaria elegida. Factor que se convierte en la motivación de los estudiantes para su esfuerzo encaminado al logro de sus objetivos académicos y profesionales.

Crecimiento personal

Concepto definido por Ryff como “la sensación de estar creciendo y desarrollándose continuamente como persona”.³⁹

Tabla 6

Resultados de la dimensión de Crecimiento personal

Pregunta	Niveles	Porcentajes
¿Cómo evalúas tu desempeño académico?	Excelente	22.6%
	Muy bueno	54.9%
	Bueno	19.5%
	Regular	3%
	Malo	0%
¿Cómo te sientes con relación a lo que has aprendido en la universidad?	Totalmente satisfecho	30.8%
	Muy satisfecho	54.1%
	Medianamente satisfecho	12.8%
	Poco satisfecho	2.3%
	Nada satisfecho	0%
¿Consideras que tus estudios universitarios aportan a tu crecimiento personal?	Totalmente satisfecho	60.2%
	Muy satisfecho	32.3%
	Medianamente satisfecho	4.5%
	Poco satisfecho	1.5%
	Nada satisfecho	1.5%

Fuente: *Elaboración Propia*

En cuando a lo investigado los datos indican que hay una variedad de factores que contribuyen al crecimiento personal de los estudiantes universitarios y que este crecimiento se relaciona con su desempeño académico y la satisfacción general hacia la experiencia universitaria. El crecimiento y desarrollo personal es un

³⁹ Ibid., 24

proceso transformacional en el que se realizan mejoras en los estados físicos, emocionales, espirituales, sociales y educativos de una persona. Adicionalmente, los resultados reflejan que el aprendizaje en la universidad es multifacético, afectado por la calidad de la enseñanza, las relaciones en el entorno educativo, la eficacia de los servicios de apoyo y la capacidad de las instituciones para satisfacer o superar las expectativas de los estudiantes.

3.3 Políticas educativas sobre el bienestar estudiantil

Después de que se ha profundizado sobre las definiciones de bienestar y se ha medido en los estudiantes de la PUCE, es hora de ubicarlo en el ámbito normativo. No sin antes traer a colación dos aspectos:

Primero, hay que recordar que el término bienestar integral se lo ha relacionado con el concepto de salud integral. La misma que es considerada, según la OMS como “uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social”.⁴⁰ Es decir, ya no solo es indispensable considerarla, sino que es ineludible introducirla en los planes curriculares, en este caso, de la educación universitaria.

Y el segundo punto, tomar en cuenta que las universidades deben asumir políticas orientadas al bienestar integral de sus alumnos y de su comunidad, en esferas académicas, laborales, psicoafectivas, socioculturales, físicas y espirituales.⁴¹ De tal manera que, con la realización holista del estudiante y su superación personal, se obtendrá un logro expansivo hacia su entorno cercano y por qué no, lejano.

Para prevenir las situaciones de falta de bienestar, reducirlas en otros casos y en todos los casos velar por el bienestar del alumnado, las entidades encargadas de regular la educación en cada país han buscado algunas estrategias. Tal es el caso del Ecuador, donde el Consejo de Educación Superior (CES), a través de la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES) dispuso la creación de unidades de bienestar estudiantil en cada universidad, mandato expresado en el siguiente artículo:

Art. 86: Unidad de bienestar estudiantil.- Las instituciones de educación superior mantendrán una unidad administrativa de Bienestar Estudiantil destinada a promover la orientación vocacional profesional, facilitar la obtención de créditos, estímulos, ayudas económicas y becas, y ofrecer los servicios asistenciales que se determinen en las normativas de cada institución. Esta unidad, además, se encargará de promover un ambiente de respeto a los derechos y a la integridad física, psicológica y sexual de las y

⁴⁰ OMS, *Constitución*, 2022, 2.

⁴¹ Gutiérrez, citado en Flórez y Gallego, “El bienestar integral,” 7.

los estudiantes, en un ambiente libre de violencia, y brindará asistencia a quienes demanden por violaciones de estos derechos.⁴²

Por ello, el Plan Estratégico 2021-2025 de la PUCE (2021) señala como objetivo:

Acompañar de manera integral a los estudiantes en el desarrollo de sus competencias y habilidades para la construcción de su plan de vida, en función de la pertinencia, niveles y modalidades de aprendizaje y de acuerdo con el modelo de persona y de profesional que queremos formar.⁴³

Asimismo, el objetivo 02, Estrategia 0E2.E2 establece como prioridad “robustecer el sistema de atención, guía y acompañamiento integral al estudiante y su proyecto de vida”.⁴⁴ En este sentido el nuevo enfoque de persona alineado al Plan Estratégico 2021-2025 de la PUCE identifica entre las capacidades a ser desarrolladas en el estudiante, la de un ser humano que aprecia la permanente transformación de sus conocimientos y vivencias, como un camino de crecimiento personal, profesional y de servicio a la sociedad.

En consecuencia, la Dirección de Bienestar Estudiantil de la PUCE deberá encargarse de “crear las condiciones y el ambiente para el desarrollo y bienestar integral de los y las estudiantes... [y de] establecer normativas, políticas, y distintas acciones encaminadas a mantener una sana convivencia entre los distintos miembros de la comunidad universitaria”.⁴⁵ En palabras simples, se dedicará a impulsar el bienestar estudiantil del alumnado a través de su formación integral.

La formación integral ha sido una preocupación que se remonta a la antigüedad. Así, por ejemplo, ya 500 años a. C. los académicos de Oriente y concretamente los confucionistas consideraban como uno de los objetivos centrales de la educación a la autosuperación. Lo que implicaba ejercer la bondad y la actitud recta para convertirse en una buena persona, concepto asociado con la filosofía eudaimónica del bienestar. Esta preocupación se traslada a la actualidad, cuando entidades internacionales como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) y las Naciones Unidas investigan sobre las relaciones existentes entre el bienestar y los resultados académicos obtenidos; o como lo hace el informe del Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA) al medir tanto los contenidos curriculares como el bienestar estudiantil en cuanto a dimensiones cognitivas, sociales, físicas y psicológicas.⁴⁶

⁴² *Ley Orgánica de Educación Superior*, Registro Oficial Suplemento 298, agosto de 2018.

⁴³ Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), *Planificación Estratégica 2021–2025*: 18 <https://www.puce.edu.ec/intranet/magis/>.

⁴⁴ *Ibid.*, 18.

⁴⁵ Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), *Bienestar Universitario*, 2022 <https://www.puce.edu.ec/bienestar-universitario/>.

⁴⁶ Clarke, *Bienestar del Alumno*, 2.

En concordancia con lo expuesto, para experimentar el bienestar como felicidad significativa y duradera será necesario la formación hacia el desarrollo de virtudes y valores que aporten al florecimiento del hombre y al descubrimiento del significado de la vida.⁴⁷ Y aunque estos no siempre han sido objetivos educativos, es posible incorporarlos como tales al reconocer que las virtudes se pueden aprender.⁴⁸

En lo que respecta al objeto de estudio de esta investigación, cabe señalarse que la PUCE tiene como misión:

La constante búsqueda de la verdad y la promoción de la dignidad humana en todas sus dimensiones, mediante la investigación, la conservación y comunicación del saber, y la vinculación con la sociedad, para el desarrollo sostenible e integral, nacional e internacional.⁴⁹

Este cometido enfatiza algunos puntos, entre ellos dos asociados al bienestar integral: la promoción de la dignidad humana y la formación integral e integradora. Propósitos inspirados fundamentalmente en el humanismo cristiano, el cual postula que “la realización humana pasa por el crecimiento personal integral y abierto a la trascendencia, el servicio a la sociedad y la reconciliación con la naturaleza”.⁵⁰ Es decir, la Pontificia Universidad Católica del Ecuador centra su atención en el estudiante para buscar su bienestar eudaimónico a través de su crecimiento personal y el desarrollo de su conciencia social y planetaria.

Asimismo, la Facultad de Ciencias de la Educación, alineada con los principios institucionales, se enfoca en la formación de personas integrales que ejerzan en el campo de la educación, que se comprometan con la sociedad ecuatoriana y mundial y que respeten los derechos universales de los seres humanos.⁵¹ Tomando en cuenta que la formación integral pretende, no solo instruir a los estudiantes en su aspecto mental, memorístico, repetitivo, con saberes específicos de las ciencias, sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas, buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.⁵²

⁴⁷ Rubén Jacob Dazarola, Valentina Gamboa Araneda y Tamara Vega Ulloa, “Diseño, eudaimonia y bienestar. Dos casos desarrollados en el marco de la academia,” en *Diseño y afectividad. Para fomentar bienestar integral*, coord. Deyanira Bedolla Pereda, 30, México: Casa Abierta al Tiempo, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Cuajimalpa, 2022.

⁴⁸ Cuadra y Florenzano, “El bienestar subjetivo,” 84.

⁴⁹ PUCE, *Planificación Estratégica 2021–2025*, 9.

⁵⁰ Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), *Proyecto académico PUCE 2021–2025*, 3 https://www.puce.edu.ec/intranet/documentos/plan-estrategico/PUCE-MAGIS-2021-2025_proyecto-academico.pdf.

⁵¹ Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), *Educación Básica*, 2022, https://landing.puce.edu.ec/puce-cienciasdelaeducacionbasica?utm_source=web-puce&utm_medium=boton&utm_campaign=webpuce20232.

⁵² Guerra Post, Yolanda, Adriana Mercedes Mórtilgo Rubio y Norma Constanza Berdugo Silva. 2014. “Formación integral, importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser”. *Revista Educación y desarrollo social*, 8 (1): 50-51.

Conclusiones

Una vez realizado el estudio y sobre la base de los objetivos formulados al inicio de este, se concluye lo siguiente:

Los alumnos de la PUCE perciben que para alcanzar su bienestar estudiantil requieren de logros académicos; sin embargo, van más allá y establecen la relevancia de sus relaciones personales y de la autorrealización que pudieran experimentar a través de una adecuada selección de la carrera que están cursando. Estos aspectos subrayados por los alumnos que participaron en el grupo focal, así como las definiciones que ellos otorgaron al término “bienestar estudiantil” ponen de manifiesto la necesidad de una concepción holística que abarque dimensiones mentales, emocionales, físicas y espirituales; lo cual promoverá su desarrollo pleno y equilibrado. Dicho en otra manera, se resalta la importancia de un bienestar estudiantil que cumpla con el carácter de integral.

En cuanto al diagnóstico, este reveló variabilidad en las experiencias de bienestar entre los estudiantes encuestados. Por un lado, se presentan diferencias entre un alumno y otro, incluso si son del mismo nivel o carrera. Por otro lado, a pesar de que en términos generales los estudiantes perciben un alto grado de bienestar, no existe armonía entre las distintas dimensiones del bienestar evaluadas. Por ejemplo, un alumno que mantiene una autoaceptación muy satisfactoria, no siempre autoevalúa sus relaciones interpersonales como positivas. Ante los resultados disparejos se evidencia la necesidad de fortalecer habilidades blandas como las nombradas por la Organización Mundial para la Salud (OMS) como Habilidades para la vida.

Respecto al tercer objetivo planteado para este estudio, se identificaron posturas y políticas internacionales, nacionales y propias de la Universidad Católica del Ecuador y de la Facultad de Ciencias de la Educación que centran su atención en la necesidad de ofrecer una educación que favorezca el bienestar estudiantil integral de todos los alumnos. Por ello surge como sugerencia implementar nuevas estrategias enfocadas en el bienestar del estudiante, que aborden no solo el aspecto académico, sino también el emocional, social, físico y espiritual.

Finalmente, se recomienda posteriores estudios sobre las habilidades necesarias para alcanzar el bienestar estudiantil integral, así como el diseño de entornos de aprendizaje encaminados a la formación holística de los alumnos de las carreras de Educación en la PUCE. Asimismo, se cree conveniente evaluar el bienestar estudiantil en otros escenarios educativos, pues cabe la interrogante de qué sucede en otros países y centros educativos del mundo; para luego formalizar y efectivizar las políticas educativas tendientes al crecimiento integral de la persona.

El impulso al bienestar estudiantil fortalecerá el protagonismo de los estudiantes en los procesos de enseñanza-aprendizaje, a través de su participación en la construcción de conocimientos y desarrollo de competencias. De tal manera que

los estudiantes puedan aprender cómo los valores y el desarrollo de ciertas habilidades contribuyen hacia su bienestar y hacia la toma de conciencia de sus propias capacidades para hacerle frente a las situaciones diarias a nivel personal, familiar, social, académico y profesional.

Bibliografía

- Alvites Huamani, Cleofé Genoveva. "COVID-19: pandemia que impacta en los estados de ánimo." *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica* 9, no. 2 (2020): 354–362.
- Araya, María, Ainoa Abella, Marta González, Anna María del Corral, Blanca Guash, y Javier Peña. "Ergonomía consciente: Una visión integradora desde el diseño para el bienestar humano." En *Diseño y afectividad: Para fomentar bienestar integral*, coordinado por Deyanira Bedolla Pereda, 201–230. México: Casa Abierta al Tiempo, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Cuajimalpa, 2022.
<https://doi.org/10.24275/9786072824669>.
- Blanco, Amalio y Darío Díaz. "El bienestar social: su concepto y medición." *Psicothema* 17, no. 4 (2005): 582–589.
- Calleja, Nazira y Tere Mason. "Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación." *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica* 2, no. 55 (2020): 185–201.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.14>.
- Clarke, Tania. "Bienestar del Alumno." Cambridge University Press & Assessment, 2021.
<https://www.cambridgeinternational.org/Images/616916-education-brief-learner-wellbeing-spanish.pdf>.
- Cuadra L., Haydeé y Ramón Florenzano U. "El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva." *Revista de psicología* 12, no. 1 (2003): 83–96.
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>.
- Dazarola, Rubén Jacob, Valentina Gamboa Araneda y Tamara Vega Ulloa. "Diseño, eudaimonia y bienestar. Dos casos desarrollados en el marco de la academia." En *Diseño y afectividad. Para fomentar bienestar integral*, coordinado por Deyanira Bedolla Pereda, 29–70. México: Casa abierta al tiempo. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Cuajimalpa, 2022. <https://doi.org/10.24275/9786072824669>.
- Díaz, Darío, Raquel Rodríguez Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk Dierendonck. "Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff." *Psicothema* 18, no. 3 (2006): 572–577.
- Domínguez Bolaños, Rosa Elba y Erick Ibarra. "La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad." *Razón y palabra* 21, no. 96 (2017): 660–679.

- Flórez, José y Heimi Gallego. "El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en relación con el efecto Kirlian GDV." *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica* 2, no. 1 (2011): 1–30.
- Gianakos, Irene. "Predictors of Coping with Work Stress: The Influences of Sex, Gender Role, Social Desirability, and Locus of Control." *Sex Roles: A Journal of Research* 46, no. 5/6 (2002): 149–158. <https://doi.org/10.1023/A:1019675218338>.
- Guerra Post, Yolanda, Adriana Mercedes Mórtigo Rubio y Norma Constanza Berdugo Silva. "Formación integral, importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser." *Revista Educación y Desarrollo Social* 8, no. 1 (2014): 48–69.
- Ley Orgánica de Educación Superior. *Registro Oficial Suplemento* 298, agosto de 2018. <https://www.ces.gob.ec/documentos/Normativa/LOES.pdf>.
- Marsico, Melisa e Yvette Q. Getch. "Transitioning Hispanic Seniors from High School to College." *Professional School Counseling* 12, no. 6 (2009): 458–462. <https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.458>.
- Melgosa, Julián. "Preservando la salud mental." *Revista de Investigación Apuntes Universitarios* 7, no. 2 (2017): 84–89. <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.198>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). *Constitución Organización Mundial para la Salud*. 2022. <https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution>.
- Ossa Ramírez, José Fernando, Elsy González Velásquez, Luz Estela Revelo Quirama y Julián David Pamplona González. "Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema." *Revista Científica* 3, no. 1 (2005): 27–60. <https://doi.org/10.21500/22563202.472>.
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE). *Bienestar Universitario*. 2022. <https://www.puce.edu.ec/bienestar-universitario/>.
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE). *Educación Básica*. 2022. https://landing.puce.edu.ec/puce-cienciasdelaeducacionbasica?utm_source=web-puce&utm_medium=boton&utm_campaign=webpuce20232.
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE). *Planificación Estratégica 2021 - 2025*. <https://www.puce.edu.ec/intranet/magis/>.
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE). *Proyecto académico PUCE 2021 – 2025*. https://www.puce.edu.ec/intranet/documentos/plan-estrategico/PUCE-MAGIS-2021-2025_proyecto-academico.pdf.
- Reyes, Nicolás y Patricio Trujillo. "Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios." *Investigación & desarrollo* 13, no. 1 (2020): 6–14.
- Romero Carrasco, Alicia E., Robert J. Brustad y Alexandre García Mas. "Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte."

Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte 2, no. 2 (2007): 31–52.

Stobie, Tristan. *Student wellbeing*. Cambridge Outlook, mayo 2018.
<https://www.cambridgeinternational.org/Images/472115-cambridge-outlook-issue-28.pdf>.

Tafur Gómez, Jorge Andrés. "Hedonismo y normatividad: discusión entre Freud y Marcuse." *Disertaciones* 5, no. 2 (2016): 63–73.

Tarragona Sáez, Margarita. "El estudio científico del bienestar psicológico." En *El bienestar psicológico: una mirada desde Latinoamérica*, coordinado por José Concepción Gaxiola Romero y Joaquina Palomar Lever, 11–30. México: Qartuppi, 2016. <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>.

Uribe, Iván Darío, Luz Elena Gallo y Alexandre Fernández Vaz. "Trazos de una educación hedonista." *Movimiento* 23, no. 1 (2017): 339–350.

Waterman, Alan. 1993. "Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment." *Journal of Personality and Social Psychology* 64 (4): 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>.

**REVISTA
INCLUSIONES**
M.R.

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

Licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported (CC BY-NC 4.0) Licencia Internacional



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).