



## EL BIENESTAR PSICOLÓGICO POST PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL ESTADO DE COAHUILA

### **Martha Gabriela Ávila Camacho**

*Escuela Normal de Educación Preescolar*  
marthagabriela.avila@docentecoahuila.gob.mx

### **Marlene Múzquiz Flores**

*Escuela Normal de Educación Preescolar*  
marlene.muzquiz@docentecoahuila.gob.mx

### **Cristina Aracely Alvarado Chavarría**

*Escuela Normal de Educación Preescolar*  
cristinaaracely.alvarado8797@docentecoahuila.gob.mx

**Área temática:** Filosofía, teoría y campo de la educación

**Línea temática:** Problemas nuevos de la educación y la educación de cara a las condiciones novedosas del mundo contemporáneo (principalmente, los que tienen implicaciones en las formas de conocimiento de lo educativo y en la conformación del campo de la educación).

**Tipo de ponencia:** Reporte de avance de investigación



### Resumen

El bienestar psicológico integra un cúmulo de sensaciones donde el ser humano conceptualiza la vida de manera holística e incide directa o indirectamente en ella. En la actualidad los estudiantes de nivel superior enfrentan diversos desafíos, entre ellos: conducirse con autonomía, relacionarse socialmente con nuevas personas, mantener un promedio aprobatorio en sus calificaciones, distribuir su tiempo personal, la seguridad en la toma de decisiones, la incertidumbre de su futuro profesional en la práctica educativa, el traslado de lugar de residencia (en el caso de estudiantes foráneos) y la adaptación a la nueva cultura organizacional que implica la vida universitaria, todo ello, se ha visto trastocado por el confinamiento que se vivió a raíz de la pandemia de COVID-19. Este estudio pretende valorar mediante la aplicación de un instrumento el bienestar psicológico de los estudiantes normalistas de la Escuela Normal de Educación Preescolar del Estado de Coahuila (ENEP) y con ello detectar áreas de oportunidad para implementar acciones que mejoren el rendimiento escolar y contribuyan al logro de su perfil de egreso. Esta investigación presenta un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. El instrumento: bienestar psicológico postpandemia de los estudiantes normalistas consta de 39 ítems con una escala que va de: totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo y mide 6 dimensiones: autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y autoaceptación.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, estudiantes normalistas, perfil de egreso, rendimiento escolar

## Introducción

El bienestar psicológico engloba un conjunto de sensaciones que hacen referencia a la forma en que se conceptúa la vida a nivel global y que incide directa o indirectamente en ella. Puede ser entendida también como salud psicológica (mental) de las personas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se alude al estado en que la persona es consciente de las propias capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir al tejido social; ello influye determinadamente en su salud, es decir, proporciona un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (2022; 2011). Normalmente, los estudiantes de nivel superior enfrentan desafíos como conducirse con autonomía, relacionarse socialmente con nuevas personas, mantener un promedio de calificaciones mínimo aprobatorio de acuerdo a las normas de control escolar, distribuir su tiempo personal, la seguridad en la toma de decisiones, la incertidumbre de su futuro profesional en la práctica educativa, el traslado de lugar de residencia (en caso de estudiantes foráneos) y la adaptación a la nueva cultura organizacional que implica la vida universitaria; sin embargo, actualmente todo ello es influido por los cambios provocados por el confinamiento que se vivió a raíz de la pandemia del COVID-19 que implican en muchos casos secuelas sociales, físicas, económicas, entre otras como las pérdidas de vidas y que hace aún más difícil el tránsito de los estudiantes en las instituciones de educación superior. Cobo-Rendón et al. (2020) destacan que en diferentes partes del mundo los jóvenes afrontan problemas que van desde dificultades en el sueño, miedos, ansiedad, síntomas depresivos, estrés postraumático hasta pensamientos suicidas. La ansiedad, depresión y el estrés lo viven en mayor nivel que en circunstancias normales. Se requieren de herramientas básicas para que los estudiantes logren afrontar los retos que dejó la pandemia, ideando estrategias para manejarlos a la vez que aprenden de ellos. Las Escuelas Normales se han ocupado de brindar una enseñanza de calidad, esto supone considerar todas las variables implicadas en el proceso enseñanza-aprendizaje. Por ello es importante identificar el estado del bienestar psicológico de los estudiantes después de la pandemia, ya que en algunas ocasiones pueden ser un obstáculo para alcanzar el logro de las competencias profesionales del perfil de egreso. De acuerdo con Barrera Hernández et al. (2019) una persona que experimenta satisfacción con su vida obtiene como resultado alto bienestar y buen estado anímico, razón por la cual las Escuelas Normales afrontan el reto y el compromiso social con sus estudiantes para identificar sus necesidades y plantear en consecuencia una serie de acciones enfocadas en mejorar su bienestar psicológico que contribuya desde la parte académica a su bienestar. El objetivo general de la investigación es: **valorar el bienestar psicológico de los estudiantes normalistas para detectar áreas de oportunidad y plantear una propuesta de**

intervención que permita alcanzar satisfactoriamente el perfil de egreso de estudiantes de la ENEP Coahuila. Esta investigación presenta un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo.

## Desarrollo

El Bienestar de acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, se define como el estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica; para Seligman (2002) bienestar refiere a experiencias positivas que desembocan en la completa felicidad; por su parte Gili et al. (2014) aluden a la calidad de vida de las personas y la relación que tiene con la salud que a su vez se influye por aspectos del bienestar como el acceso a ciertos recursos que la provea, lo que se entiende como una relación de coexistencia entre salud y bienestar; para Corral Verdugo (2012) es el estado en que es capaz de hacer frente a todo lo que acontece, tanto positivo como negativo, con actitud proactiva y sensación de plenitud.

**Bienestar psicológico.** El concepto de bienestar psicológico parte de la psicología positiva, disciplina que, de acuerdo con la definición planteada por Seligman (2002) alude a las experiencias y rasgos individuales positivos y a las instituciones y programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos. El bienestar psicológico ha sido abordado desde dos perspectivas: la perspectiva hedónica, que plantea el concepto de bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo, y la eudaimónica, que propone que el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todo su potencial (Vázquez et al., 2009), es decir, el bienestar psicológico no se refiere solamente a un estado permanente de placer, sino al buen funcionamiento del individuo para gestionar sus afectos positivos y negativos.

A partir de la perspectiva eudaimónica del bienestar psicológico, este es definido por Ryan et al. (2008) como el logro de una vida humana plena, así como el pleno desarrollo del potencial humano, por lo cual está vinculado con los propósitos de vida, desafíos y crecimiento. Es así que, el placer y el afecto positivo son experiencias humanas importantes, no solo porque son los estados en los que preferiría estar una persona, sino porque facilitan e impulsan otras funciones humanas que le permiten involucrarse en actividades que implican un esfuerzo significativo, que provoca que el individuo alcance su potencial y funcione plenamente en todos los ámbitos de la vida, incluyendo el ámbito escolar.

**Dimensiones del bienestar psicológico.** El bienestar psicológico, desde una perspectiva eudaimónica, va más allá de un estado de felicidad o placer, se trata de la presencia de un funcionamiento psicológico correcto en el individuo, que a pesar de los afectos positivos o negativos que este pueda llegar a sentir, cuente con los recursos para sobreponerse y predomine el estado de satisfacción y plenitud en su vida; Ryff (1989) propone un modelo de seis dimensiones en las que un individuo pone de manifiesto el correcto funcionamiento

psicológico que redundará en un estado de bienestar: la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal.

La *autoaceptación*, es el criterio de bienestar más recurrente desde diversas perspectivas, considerado como aspecto central de la salud mental y una característica de funcionamiento óptimo, madurez y autoactualización. El concepto fue acuñado por Maslow (citado en Morrison, 2005), representa el crecimiento de un individuo hacia la satisfacción de las necesidades más altas. El tener actitudes positivas hacia sí mismo resulta una característica central del funcionamiento psicológico, implica el pleno reconocimiento y aceptación de las características personales, buenas y malas, así como una actitud positiva hacia la propia vida en el pasado.

Las *relaciones positivas*, aluden a la capacidad de amar, es concebida como un criterio que denota madurez, componente central de la salud mental. Implica la presencia de altos sentimientos de empatía y afecto por los seres humanos, así como la capacidad de vivir amor sincero, amistades profundas, identificación más completa con otras personas, logro de relaciones íntimas con los demás, la aceptación de guía y dirección de otros.

Por otro lado, la *autonomía* refiere a las cualidades de autodeterminación, independencia y regulación del comportamiento. Su pleno funcionamiento revela una persona que vive un proceso interno de autoevaluación bajo estándares propios sin necesidad de la aprobación de otros, no se ata a los miedos, creencias o leyes colectivas, esto le da al individuo un sentimiento de libertad. Un individuo autónomo es aquel que tiene la capacidad de resistirse a la presión social para pensar y actuar de cierta forma, de auto-regularse ante los estímulos externos y de evaluar sus estándares personales.

El *dominio del entorno*, implica la capacidad del individuo para elegir o crear ambientes aptos para sus condiciones psicológicas (necesidades y valores), su habilidad de manipular y controlar ambientes complejos, adaptarse al cambio de forma creativa mediante actividades físicas y mentales y tomar ventaja de las oportunidades que proporciona el contexto teniendo una participación activa en la transformación del contexto.

El *propósito en la vida*, es un aspecto importante de la salud mental es el sentimiento de que la vida tiene significado y propósito, el bienestar psicológico implica una comprensión profunda del propósito de la vida, sentido de dirección e intencionalidad. Esta dimensión se pone de manifiesto en la persona que tiene metas, intenciones y sentido de dirección, aspectos que contribuyen al sentimiento de que la vida tiene significado y vale la pena vivirla, dichos propósitos pueden ser dinámicos a lo largo de las diferentes etapas de la vida del individuo.

El *crecimiento personal* es el funcionamiento psicológico óptimo que supone realizar acciones que favorezcan el crecimiento y desarrollo continuo del potencial propio. Esta dimensión implica la necesidad de realización personal y el reconocimiento del propio potencial, la apertura a experiencias diversas, la disposición para confrontar nuevos retos y tareas en diferentes etapas de la vida que le permitan al individuo continuar su desarrollo permanente.

**Bienestar psicológico en el entorno escolar.** Los estudiantes de nivel superior afrontan gran cantidad de desafíos y eventos estresantes en el ambiente educativo, al enfrentar una “gran demanda externa e interna, relacionadas al desarrollo profesional y personal, sobre todo orientado al futuro desempeño de un rol en la sociedad, lo cual le permitirá autosostenerse” (Matalinares et al., 2016, p.106), que para sobrellevar todos estos desafíos es necesario se encuentren en óptimas condiciones que les permitan desarrollar su potencial al máximo y adaptarse a las diversas situaciones que se dan dentro de su entorno, tanto en el ámbito personal como en el ámbito educativo. Estudios evidencian una relación moderada a altamente significativa entre los niveles de bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes; Chávez (2006) sostiene que los niveles altos de bienestar psicológico son predictores de un mejor rendimiento académico; Saura Calixto (1995) a su vez señala que las personas que manifiestan altos puntajes en todas las dimensiones del bienestar psicológico, suelen mostrarse más efectivos socialmente, son más persistentes y constantes en el esfuerzo para el logro de sus objetivos, son más competitivos y están más motivados para el rendimiento efectivo, manifiestan menos ansiedad ante situaciones complicadas o difíciles y controlan con mayor soltura las situaciones.

Específicamente en el contexto escolar, se ha evidenciado que el bienestar psicológico mejora los procesos de enseñanza-aprendizaje, promueve la salud de los estudiantes, un cambio positivo en los procesos de evaluación favorece un clima escolar positivo, seguro y de confianza (Bisquerra Alzina y Hernández Paniello, 2017). Cada una de las dimensiones del modelo de Ryff (1989) impacta en forma directa el desempeño escolar y el logro de los aprendizajes, de forma que el dominio del entorno impacta directamente en la manera de hacer frente al estrés ocasionado por las demandas y tareas escolares (Matalinares et al., 2016). El plan o propósito de vida es de vital importancia para la consecución de metas, lo que predice un adecuado rendimiento académico (Carranza Esteban et al., 2017).

## Metodología

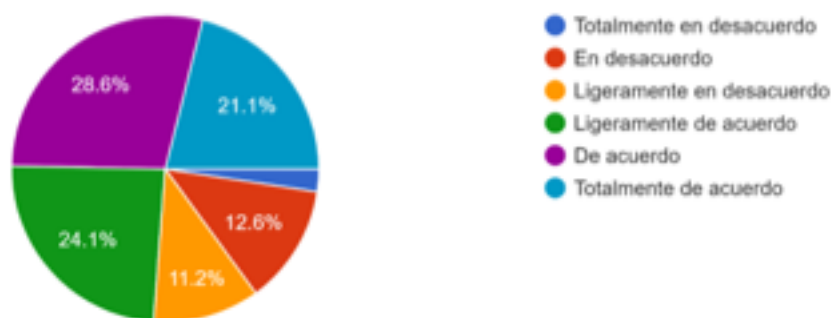
Se trabajó con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo para identificar las principales áreas de oportunidad que presentan los estudiantes después del periodo de contingencia por la pandemia del COVID-19 en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. Se trabajará con una muestra no probabilística por conveniencia en el que se incluyó a toda la población de la Escuela Normal de Educación Preescolar del Estado de Coahuila. Se retomó la versión de Díaz et al. (2006) adaptación de la propuesta de D. Van Dierendonck de las escalas de bienestar psicológico propuesta por Carol Ryff, que consta de 37 ítems con una escala de 6 que va de totalmente en desacuerdo, desacuerdo, ligeramente en desacuerdo, ligeramente de acuerdo, de acuerdo hasta totalmente de acuerdo. Los ítems conforman las 6 dimensiones: autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y autoaceptación.

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados de las 6 dimensiones que comprende el instrumento de evaluación de Bienestar Psicológico. Se presentan solamente 2 gráficos por aspecto, uno que representa la mayor fortaleza y el otro por el contrario el aspecto valorado más bajo.

La primera dimensión evaluada fue la de **autoaceptación**, que refiere al grado de actitud positiva que los estudiantes tienen sobre sí mismos. En ella comprende 6 ítems, aquí se aboran 2 de ellos que se consideran por la percepción baja que se manifiesta en los estidantes. Se preguntó si *cambiraría muchas cosas de mí mismo si tuviera la oportunidad*, idea con la que 21.1% está totalmente de acuerdo, 28.6% está de acuerdo y 24.1% está ligeramente de acuerdo. Casi tres cuartas partes del total de los encuestados manifiestan que cambiarían cosas de sí mismos si pudieran, lo cual denota falta de aceptación de sí mismos (figura 1).

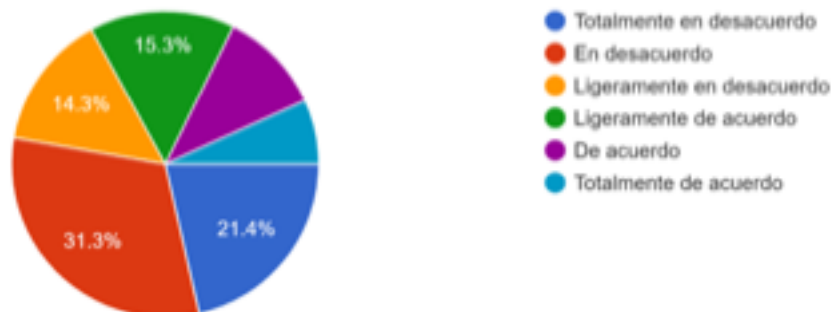
**Figura 1. Cambiaría muchas cosas de mí mismo si tuviera la oportunidad**



Nota. elaboración propia

Otro indicador que se considera preocupante por las respuestas emitidas por los estudiantes fue el que señalaba: En muchos aspectos, *me siento decepcionado de mis logros en la vida* a lo que 6.8% indicó estar totalmente de acuerdo, 10.9% de acuerdo y 15.3% ligeramente de acuerdo. Este segmento de estudiantes con tendencia a responder el polo negativo representa el 33% de los alumnos.

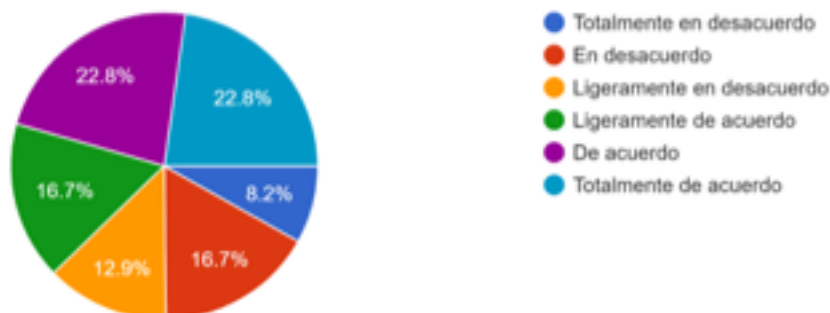
**Figura 2. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida**



Nota. elaboración propia

La segunda dimensión evalúa las **relaciones positivas con los demás**. En ella se incluyen 6 ítems (se incluyen 2 ítems de 6, uno de ellos por considerarse preocupante y el otro una fortaleza). El ítem que indicaba: Me parece que *la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo*, el 22.8% está totalmente de acuerdo, otro 22.8% está de acuerdo y 16.7% ligeramente de acuerdo. La suma de esta polaridad de respuesta da 62.3%. En la figura 3 se ilustra la distribución de 100% de las respuestas.

**Figura 3. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo**



Nota. Elaboración propia

Por otro lado, el ítem que evidencia una fortaleza para los estudiantes es el que plantea: *Siento que mis amistades me aportan muchas cosas*: 32.3% está totalmente de acuerdo, 41.8% está de acuerdo y 14.6% ligeramente de acuerdo. La suma de opinión positiva al respecto es de 88.7%. El 7.1% está ligeramente en desacuerdo, 2.4% en desacuerdo y el 1.7% está totalmente de acuerdo (figura 4).

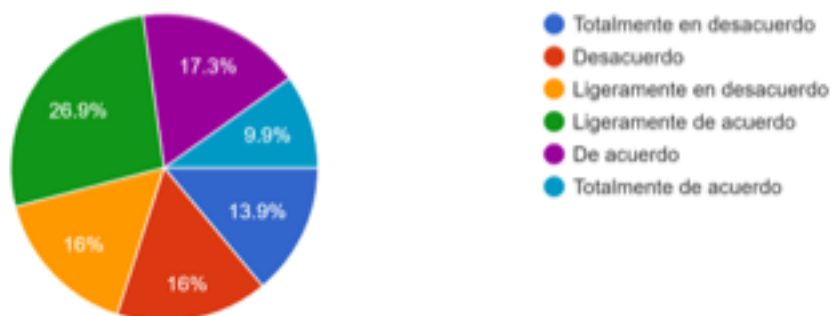
**Figura 4. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas**



Nota. Elaboración propia

La tercera dimensión hace referencia a la **autonomía**, es decir al grado en que los estudiantes se consideran independientes y capaces de resistir a las presiones sociales. La dimensión incluye 8 ítems (se mencionan solamente los 2 más significativos). En el **ítem que señala si tienden a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de ellos** 9.9% está de acuerdo, 17.3% está de acuerdo y 26.9% está ligeramente de acuerdo, es decir, 54.4% de los encuestados se preocupan por lo que piensan de ellos; en la figura 5 se ilustra la distribución del resto de las respuestas.

**Figura 5. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa sobre mí**

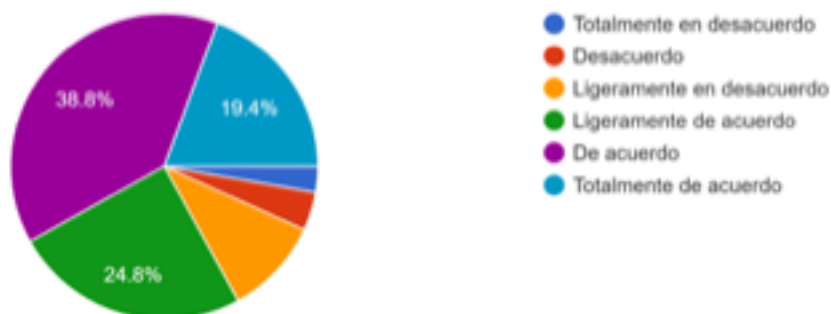


Nota. Elaboración propia

El aspecto que es considerado como una fortaleza es el que refiere: *Tengo confianza en mis opiniones, incluso, si son contrarias al consenso general* a lo que 19.4% está totalmente de acuerdo, 38.8% dice estar de acuerdo y 24.8% ligeramente de acuerdo, lo que suma 83% de los estudiantes. Por otro lado, el 2.7% está totalmente en desacuerdo, 4.1% está en desacuerdo y el restante 10.2 esta ligeramente en desacuerdo (figura 6)



**Figura 6. Tengo confianza en mis opiniones, incluso, si son contrarias al consenso genera**

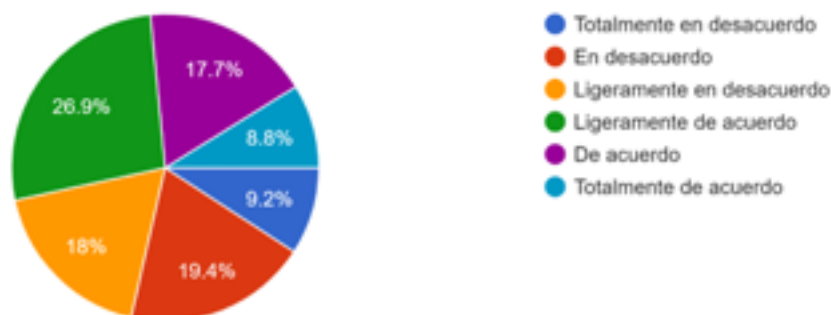


Nota. Elaboración propia

La cuarta dimensión evaluada fue el **dominio que el alumno tiene del entono**, es decir pondera el grado en que se sienten en control y capaces de actuar en su contexto. En esta dimensión se incluyeron 5 ítems de los cuales se presentan los dos más significativos, respetando el criterio ya mencionado.

El ítem cuestiona que evalúa si *las demandas de la vida diaria a menudo desaniman a los estudiantes* se considera acuciante ya que 8.8% está totalmente de acuerdo, 17.7% está de acuerdo y 26.9% se encuentra ligeramente de acuerdo. Las sumas de estos porcentajes representan las respuestas del polo negativo y son el 53.4% (figura 7).

**Figura 7. Las demandas de la vida diaria a menudo me desaniman**



Nota. Elaboración propia

Por otro lado, la fortaleza se encuentra cuando se preguntó *si de manera general, sienten que son responsables de la situación en la que viven* a lo que el 29.6% señaló estar totalmente de acuerdo, el 36.7% indicó estar de acuerdo con esta afirmación y el 21.1% está ligeramente de acuerdo. El 87.4% de los encuestados es responsable de lo que viven; mientras que 1.7% está

totalmente en desacuerdo, 4.1% está en desacuerdo y finalmente el 6.8% está ligeramente en desacuerdo (figura 8).

**Figura 8. Sienten que son responsables de la situación en la que viven**



Nota. Elaboración propia

La quinta dimensión es relacionada con **el propósito en la vida** que tienen los estudiantes, en ella se evalúa el grado en que el alumno tiene creencias que dan sentido a su vida. Está conformada por 6 ítems (se retoman 2 de 6 ítems, los más positivos). Se preguntó *si disfrutaban haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad*, idea con la que 40.1% está totalmente de acuerdo, 33.3% está de acuerdo y el 17% ligeramente de acuerdo. El 90.4% de los estudiantes encuestados responden de manera positiva, el 9.6% respondieron de manera negativa (figura 9).

**Figura 9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad**



Nota. elaboración propia

La siguiente creencia que se evaluó fue si consideran *ser una persona activa al realizar los proyectos que se proponen para sí mismos*, idea con la que el 29.6% está totalmente de acuerdo, el 35.7% está de acuerdo y el 21.4% está ligeramente de acuerdo. El 86.7% de los encuestados responden de manera positiva; por otro lado, el 13.3% restante sus respuestas

se distribuyen de la siguiente manera: El .7% está totalmente en desacuerdo, el 3.1% está en desacuerdo y el 9.5% está en desacuerdo (figura 10).

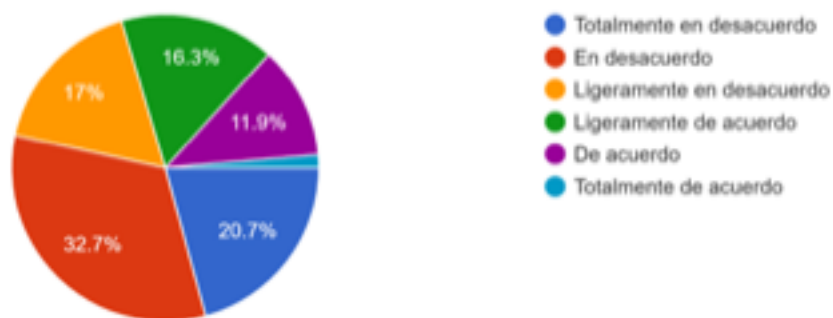
**Figura 10. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo**



Nota. elaboración propia

La sexta y última dimensión evaluada fue la de **crecimiento personal**. Ella refiere al grado en que los alumnos tienen un sentido de desarrollo y superación continuos. Está conformada por 6 ítems (se mencionan los 2 ítems más significativos). El ítem en que se planteó *hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida*, el 1.4% está totalmente de acuerdo, el 11.9% está de acuerdo y el 16.3% está de acuerdo, lo que representa el 29.6% de encuestados que no han hecho cambios en su vida; mientras el resto si lo ha realizado (figura 11).

**Figura 11. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida**

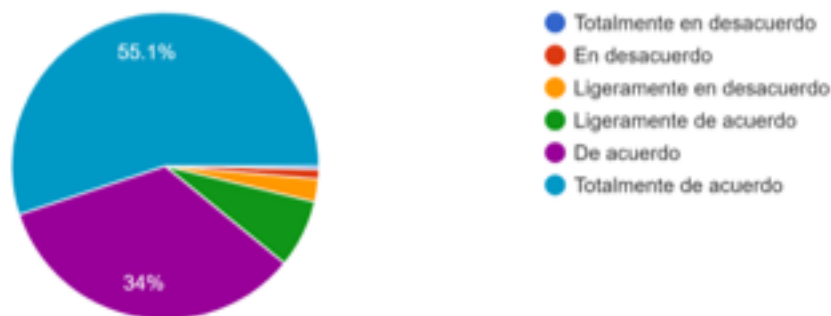


Nota. Elaboración propia

El indicador preguntaba de manera general, *sientes que sigues aprendiendo más sobre ti mismo conforme pasa el tiempo*, se considera una fortaleza con base en los siguientes resultados: el 55.1% refirió estar totalmente de acuerdo, el 34% de acuerdo y el 7.1% ligeramente

de acuerdo. Esta tendencia positiva representa el 96.2% de los encuestados. Mientras que el resto se distribuyó: el 1% en desacuerdo y el 2.4% ligeramente en desacuerdo (figura 12).

**Figura 12. Siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo conforme pasa el tiempo**



Nota. Elaboración propia

## Conclusiones

Es importante reconocer las fortalezas y áreas de oportunidad que las y los estudiantes ENEP presentan en relación a su bienestar psicológico, el tener presentes estos aspectos permiten tener claro la atención que requieren, tomar conciencia de ello y diseñar un plan de acción del rumbo que se desea tomar, el acompañamiento de la institución educativa es un parteaguas para lograrlo.

La usencia de *relaciones positivas* es una dimensión preocupante por los resultados negativos que se presentan, se infiere que la pandemia fue un factor determinante en este resultado debido al aislamiento presentado por un largo periodo de tiempo; las relaciones positivas no solo mejoran el comportamiento del estudiante, también permiten crear espacios seguros para el aprendizaje (Alhadabi y Karpinski, 2020), llevar a cabo un plan de acción aplicando estrategias permitirá establecer un vínculo de fortaleza que trascenderán en la vida profesional y personal de las y los alumnos.

En cuanto a la dimensión de *propósito en la vida*, considera una de las dimensiones con más fortaleza, se evidenció que, la mayoría de las y los alumnos son pro positivos al realizar por sí mismos los proyectos que se propongan, hacerlos realidad y aprender de ellos. Esto refuerza la idea del logro de metas, como afirman Espínola et al. (2017) el planteamiento y la definición de metas y el cumplimiento efectivo de ellas se relaciona al bienestar psicológico de los estudiantes y, por ende, impacta en su éxito académico.

En relación con el resto de las dimensiones: *autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal*, la gran mayoría de los alumnos y alumnas de la ENEP se sienten satisfechos con su vida, el entorno que los rodea, son independientes y son capaces de resistir

a las presiones sociales. Esto se triangula con las relaciones establecidas con su entorno y vida inmediato, Sandoval (2017) menciona que las actitudes positivas hacia el mundo y la sociedad que nos rodea permiten el logro de una mejor auto aceptación, autonomía y el reconocimiento de los propios errores.

## Referencias

- Alhadabi, A. y Karpinski, A. C. (2020) Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519-535. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1679202>
- Barrera Hernández, L. F., Sotelo Castillo, M. A., Barrera Hernández, R. A., y Aceves Sánchez, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 1(2), 244-251. <https://bit.ly/3BoZt2t>
- Bisquerra Alzina, R., y Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://bit.ly/3DwikLE>
- Carranza Esteban, R., Hernández, R. y 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://bit.ly/3xztVpr>
- Cobos-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A., y García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en universitarios frente al Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 1-8. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.322>
- Corral Verdugo, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva. Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. El manual moderno.
- Chávez, A. (2006). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior. (Tesis de Maestría en Psicología Aplicada). Universidad de Colima
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, (3)18, 572-577. <https://bit.ly/3xz4g07>
- Espínola Hoffmann, V., Treviño, J. E., Guerrero Mena, M. y Martínez Argel, J. (2017). Liderazgo para la mejora en escuelas vulnerables: prácticas asociadas al cumplimiento de metas de aprendizaje. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(1), 87-106. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052017000100006>
- Gili, M., García-Campayo, J., y Roca, M. (2014). Crisis económica y salud mental. Informe SESPAS 2014. Gaceta Sanitaria, 28(Suplemento 1), 104-108. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.02.005>
- Grupo de trabajo sobre juventud de la Plataforma de Colaboración Regional para América Latina y el Caribe. (2021). *Encuesta de las Naciones Unidas sobre Juventudes de América Latina y el Caribe*

dentro del Contexto de la Pandemia del COVID-19 (LC/TS.2021/68). Naciones Unidas. <https://bit.ly/3BolxtO>

Matalinares, M.L, Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016, enero). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19, 105-126. <https://bit.ly/3QTEsCv>

Morrison, G.S. (2005). *Educación infantil*. Pearson

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental. Transformando la salud mental para todos. Programa general*. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2011). *Salud mental: un estado de bienestar*. Ginebra.

Ryan, R.M., Huta, V., y Deci, E.L. (2008, septiembre). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. <http://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069- 1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>

Saura Calixto, P. (1995). *La educación del autoconcepto*. Murcia.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. *American Journal of Psychiatry* <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. <https://bit.ly/3LBP5JK>