

**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
DE LIMA Y ABANCAY DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada En Psicología**

**Presentada por la Bachiller:**

Benites Quispecahuana, Rosa Milagros

**Asesor:**

Dr. William Torres Acuña

**Lima –Perú**

**2021**



## **DEDICATORIA**

Llegar hasta este punto de mi vida, tanto personal como profesional, solo se lo debo a mis padres, quienes siempre me impulsaron a seguir avanzando en cada etapa a pesar de los obstáculos en el camino; quiero agradecer su apoyo y, sobre todo, el amor incondicional que me brindan.

Este proyecto va dedicado a ellos y también a mi hermano y hermanas, quienes estuvieron conmigo en momentos cruciales de mi vida para otorgarme apoyo y motivación cuando lo necesitaba.

## INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo, se ha estudiado mucho el bienestar psicológico en universitarios, por lo que existe información sobre esta variable y su dinámica diferencial con otros aspectos demográficos. Sin embargo, bajo la imprevista llegada de virus COVID-19 a nuestro país y el golpe a nivel social, económico y sanitario, la realidad en cuanto a bienestar psicológico, se vio afectada. A partir de este hecho histórico, se suscitan muchos cambios respecto al estudio de esta variable, por lo cual es importante recoger información que ayude a conocer nuestra realidad y, sobre todo, se preste como evidencia para el planteamiento de futuras intervenciones hacia dicha población.

El presente estudio se desarrolla en seis capítulos. En el primero, se aborda la problemática y los objetivos planteados a raíz de ésta junto a la importancia y las limitaciones de la investigación.

El segundo capítulo, recoge las bases teóricas de la variable fundamentadas según el origen de la prueba utilizada que mide el constructo, donde se explican las áreas que comprenden este constructo y su evolución a lo largo del tiempo, así como su propia definición.

Luego, el tercer capítulo expresa la hipótesis general y las hipótesis específicas planteadas con base en los objetivos y el marco teórico, donde se visibilizan las variables adicionales a comparar.

Por otro lado, en el capítulo cuatro se describe el proceso de investigación, desde la descripción de la muestra, el tipo y diseño de investigación, el instrumento a emplear y, por último, las técnicas para el procesamiento de datos estadísticos.

Después, el capítulo cinco, evidencia los resultados del análisis de datos a través del procedimiento estadístico que sostienen las hipótesis planteadas, traduciendo e interpretando los datos numéricos, así como el contraste de los resultados obtenidos con investigaciones anteriores.

Se concluye con el capítulo seis, donde se explica el estudio a manera de resumen presentando las conclusiones y las recomendaciones.

## Índice

CAPÍTULO I .....	9
Planteamiento del Estudio .....	9
1.1 Formulación del problema .....	9
1.2 Objetivos .....	10
1.2.1 General .....	10
1.2.2 Específicos .....	10
1.3 Importancia y justificación del estudio .....	11
1.4 Limitaciones del estudio .....	12
CAPÍTULO II .....	13
Marco Teórico .....	13
2.1 Investigaciones relacionadas con el tema .....	13
2.2 Bases teórico-científicas del estudio .....	17
Bienestar Psicológico .....	17
Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) .....	23
2.3 Definición de términos básicos .....	25
Bienestar Psicológico .....	25
CAPÍTULO III .....	26
Hipótesis y variables .....	26
3.1 Supuestos científicos básicos .....	26

3.2 Hipótesis .....	26
3.2.1 General.....	26
3.2.2 Específicas .....	27
3.3 Variables de estudio.....	27
CAPÍTULO IV .....	28
Método .....	28
4.1 Población, muestra o participantes .....	28
4.2 Tipo y diseño de investigación .....	28
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	28
4.4 Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos.....	29
CAPÍTULO V.....	31
Resultados.....	31
5.1 Presentación de datos.....	31
5.2 Análisis de datos .....	33
5.3 Análisis y discusión de resultados .....	38
CAPÍTULO VI .....	41
Conclusiones y recomendaciones .....	41
6.1 Conclusiones generales y específicas .....	41
6.2 Recomendaciones .....	41
6.3 Resumen. ....	42

6.4 Abstract.....	43
Referencias .....	44



## Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Distribución de la muestra según el sexo y lugar de procedencia</i>	31
Tabla 2. <i>Distribución de la muestra según el carrera y lugar de procedencia</i>	32
Tabla 3. <i>Estadístico descriptivo de la edad de la muestra</i>	33
Tabla 4. <i>Distribución de la muestra según la edad y lugar de procedencia</i>	33
Tabla 5. <i>Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico general según procedencia</i>	34
Tabla 6. <i>Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico según sexo, edad y carrera</i>	34
Tabla 7. <i>Análisis de normalidad de la distribución de las puntuaciones en Bienestar Psicológico según la procedencia mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov</i>	35
Tabla 8. <i>Comparación de las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico entre alumnos procedentes de Abancay y Lima</i>	36
Tabla 9. <i>Comparación de las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico según sexo</i>	37
Tabla 10. <i>Comparación de las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico según carrera</i>	37
Tabla 11. <i>Comparación de las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico según edad</i>	38

# CAPÍTULO I

## Planteamiento del Estudio

### 1.1 Formulación del problema

Tras el brote del COVID – 19, el cual fue notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019, y el manifiesto por parte de la OMS refiriéndose al evento como una pandemia de alcance mundial (Organización Mundial de la Salud, 2020) y el evidente impacto, no solo sobre la salud física, sino sobre la salud mental en toda la población, se logró exponer a nuestra realidad con todas sus flaquezas respecto al estado mental de nuestra sociedad, y aún más en una época de crisis sin precedente donde un país se vio en la necesidad establecer un estado de emergencia seguido de un aislamiento social obligatorio; forzando a miles de personas a interrumpir el curso cotidiano de sus vidas, atravesando por cambios abruptos a nivel personal, familiar y social.

Los efectos de este conjunto de situaciones, estarán presentes tanto durante como después de la pandemia, tal como lo menciona un informe de Minsa (Ministerio de Salud, 2020) proyectando un plan de acción para lo posterior; razón por la cual, el presente estudio propone una mirada del bienestar psicológico en la población de estudiantes universitarios, considerando que tras la presente situación de amenaza, sumado a las restricciones propuestas por el estado, se ven afectados y limitados a llevar el curso académico de manera remota bajo nuevas circunstancias ambientales, familiares y personales, lo cual podría repercutir en sus niveles de bienestar psicológico.

Además, se traza el factor cultural como una probable variable que permita observar diferencias en cuanto al bienestar psicológico entre los estudiantes de Lima y de provincia, valorando una misma problemática que sucede en contextos diferentes.

Tras contemplar lo mencionado, la presente tesis se dirige a la siguiente problemática:

¿En qué medida se diferencia el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de Lima y provincia durante la pandemia del COVID-19?

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 General**

- Determinar las diferencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19.

### **1.2.2 Específicos**

- Conocer las diferencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, según el sexo.
- Describir las diferencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, según edad.

- Establecer las diferencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, según carrera.

### **1.3 Importancia y justificación del estudio**

El Ministerio de Salud ha expresado la importancia de un plan de salud mental para hacer frente a las complicaciones a raíz de la coyuntura del COVID-19 (Ministerio de Salud, 2020) es por ello, que resulta relevante comprender la situación de bienestar psicológico permitiendo abarcar contextos diferentes, ya que, para considerar un posterior trabajo de intervención, es fundamental seguir un lineamiento según la realidad de cada escenario cultural.

Por otro lado, el último informe del Instituto Nacional de Salud Mental en la región Apurímac en el año 2010, emitió un informe de la ciudad de Abancay, en el que menciona que un 81.4% de la población presentaba problemas de salud mental, los cuales no habían sido atendidos por el sistema de salud, evidenciando un interés poco relevante hacia este aspecto y en esta población. Es por ello, que es de considerable importancia, poder empezar a observar variables psicológicas en esta población y conocer si posee de alguna particularidad distinta a otras regiones del país que sí gozan de cierto beneficio de atención en cuando a salud mental.

Es valioso poder recalcar, que, hacia fines del año 2019, la Dirección regional de Salud – Apurímac desarrolló y llevó a cabo la implementación de Centro de Salud Mental comunitarios; sin embargo, de este hecho ha transcurrido no mucho tiempo, por lo cual es

importante promover investigación en cuanto a salud mental y seguir aportando en el desarrollo de planes de intervención para este sector o similares.

#### **1.4 Limitaciones del estudio**

La principal limitación de la presente investigación es de carácter metodológica, en el sentido de que los resultados son aplicables a participantes con características similares a la muestra estudiada.

## **CAPÍTULO II**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 Investigaciones relacionadas con el tema**

Hallar estudios del bienestar psicológico sobre un contexto de pandemia mundial, resulta escaso, pues el evento fortuito no cuenta con precedente alguno además de considerar que su aparición es reciente, por lo que los datos pueden resultar imprecisos. Sin embargo, el constructo de bienestar psicológico fuera de este ámbito sí ha sido evidenciado, y aunque su estudio nos lleva a diversas formas, aspectos y conceptos de bienestar, aun así, todos convergen en un mismo objetivo, pues investigaciones siguen mostrando un acercamiento válido que aporta con la exploración del constructo, así como su dinámica con otras alternas.

Carrasco (2018), se interesa en validar si existe relación entre el Bienestar Psicológico y las Habilidades Sociales, para lo cual toma una muestra de 200 estudiantes universitarios utilizando la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). La investigación correlacional de Carrasco obtuvo como resultado una alta significancia respecto a la relación entre ambas variables; y aunque la autora optó por otra alternativa para evaluar Bienestar Psicológico, el estudio resulta atractivo, pues Casullo (2002) considera que el contacto social es un factor que influye en el Bienestar Psicológico, tomando en cuenta así el área de Vínculo Social para la elaboración del Bieps.

Por su parte, Advíncula (2018), quiso hallar la relación entre el Bienestar Psicológico y la Regulación Emocional, evaluando a 101 estudiantes universitarios con el Cuestionario de Ryff. Tras este estudio correlacional se obtuvo como resultado una relación significativa entre las variables. Y, de igual manera, esta correlación soportaría la propuesta de Casullo (2002), ya que menciona el aspecto de Control del Entorno como un determinante del bienestar psicológico, el cual supone el manejo efectivo tanto del entorno como de uno mismo, involucrando así la correcta regulación emocional.

Por otro lado, existen algunas otras investigaciones de autores que, recopilaron información sobre bienestar psicológico en poblaciones de Lima y provincia; por ejemplo, Chau y Vilela (2017), sujetos a su inclinación por conocer los determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco, exponen un estudio correlacional de 1024 participantes obteniendo como resultado que los estudiantes de Lima presentan menores niveles de Salud Mental que los de Huánuco. Si bien no contemplaron directamente la variable de bienestar psicológico, es un estudio que contempla a éste como parte de la salud mental.

A su vez, Yarleque et al., (2016) realizaron un estudio correlacional en poblaciones de Lima y provincia, incluyendo bienestar psicológico, estrés y procrastinación; y aunque el objetivo principal de esta no fue establecer diferencias en cuanto a la procedencia poblacional, pudieron obtener a modo de conclusiones, que los estudiantes Limeños poseían un mayor nivel de Bienestar que los de provincia.

Finalmente, en el marco nacional, Zapata (2016) en su estudio comparativo de Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas Folklóricas en una muestra de 117 participantes utilizando la escala de Bienestar Psicológico de Ryff considerando las variables sexo, edad, universidad de procedencia y tipo de carrera, tras el cual se obtuvo el resultado de ausencia de diferencias significativas en todas las variables mencionadas.

En el ámbito internacional también hubo lugar a la incógnita de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios; es así que, Guedes y Santos (2016) evaluaron Bienestar Psicológico, Bienestar Subjetivo y regulación emocional en 231 participantes brasileños con el fin de determinar una correlación entre dichas variables empleando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, donde detallan que, en cuanto a Bienestar Psicológico, se aprecia un dato significativamente alto en la variable Autonomía de Bienestar Psicológico respecto al sexo.

Barrantes y Ureña (2015), por su parte, despertaron su interés en describir y conocer la relación entre el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo en 248 estudiantes universitarios costarricenses empleando tres escalas, la de Bienestar Psicológico (EBP), Afectividad Positiva y Negativa y Satisfacción con la Vida; con las cuales hallan niveles elevados de bienestar psicológico, esencialmente en las áreas de crecimiento personal y propósito en la vida; así como niveles bajos en los componentes “autonomía” y “dominio del entorno” componentes igualmente considerador por Casullo (2002).



Anteriormente, García (2016), desarrolla un estudio descriptivo sobre el Bienestar Psicológico considerando edad y sexo en universitarios españoles, para lo cual utilizaron en cuestionario de Bienestar psicológico de Ryff, llegando a la conclusión de que se percibe un mayor bienestar en mujeres que en varones determinado por puntuaciones altas. De igual manera, Del Valle, Hormaechea y Urquijo (2015), desarrollaron una investigación similar del bienestar psicológico en la ciudad de Argentina mediante el mismo cuestionario, convergiendo con los mismos resultados de García (2016).

En argentina, Beramendi, Valle y Delfino (2011) exponen un estudio correlacional entre Bienestar Psicológico y Bienestar Social en 120 jóvenes universitarios, donde empleando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, donde además de ver la relación de ambas variables, obtuvieron datos de mayores puntuaciones de bienestar psicológico en mujeres, que en varones.

Dando una mirada social, puesto que el presente este estudio posee una población de con realidades sociales dispares, Barra (2011) en Chile, realiza una investigación de tipo correlacional enfocando las variables bienestar psicológico, soporte social y autoestima en 450 estudiantes, quienes respondieron a las escales de Escalas de Autoestima de Rosenberg, Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Apoyo Social Percibido. Producto de este estudio, Barra expresa que sí existe relación entre éstas; sin embargo, la relación predominante resultó la de Autoestima con Bienestar Psicológico; en este caso no hallo diferencias de bienestar psicológico en relación al sexo.

## **2.2 Bases teórico-científicas del estudio**

### **Bienestar Psicológico**

Los enfoques teóricos sobre bienestar tienen su raíz en antiguos pensadores con perspectiva eudaimónica siguiendo a Aristóteles, ya que partían del supuesto de que la felicidad era la finalidad de la existencia humana muy fuera de las posesiones materiales, por lo que su finalidad consistía en el excelente cumplimiento de la actividad racional reconociendo un papel importante de logros, emociones relacionadas al talento y la búsqueda constante de autorrealización y un estado óptimo de satisfacción (Marimón, 2006).

Diener (1994), sostenía que el término felicidad era evitado en la investigación científico-académica porque aludían a su significación popular, es decir, la experiencia de bienestar, de afecto positivo y negativo en su dimensión diacrónica. El autor comenta que el bienestar subjetivo posee componentes estables y cambiantes al mismo tiempo, que la apreciación de los eventos se modifica en función del afecto negativo y positivo predominante y que el bienestar tenía una estabilidad en el largo plazo, a pesar de experimentar variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes. (Castro, 2009)

La conceptualización del término Bienestar se ha ido desarrollando bajo diferentes perspectivas en psicología (Peterson, Park y Seligman, 2005). En primer lugar, se tiene la perspectiva hedónica, la cual relaciona el bienestar con el placer, considerando a este con el mayor bien del individuo, aportando una felicidad reflejada en la experiencia de emociones positivas, una satisfacción vital y la ausencia de emociones negativas; detalles

que coinciden con lo que hoy en día se denomina “Bienestar Subjetivo”. (Diener, Suh, Luca y Smith, 1999)

En segundo lugar, se plantea la perspectiva eudaimónica, esta sostiene que la felicidad se conforma de diversas variables, que evidencian un funcionamiento psicológico positivo, la autodeterminación, el logro de metas, el sentido de vida, la actualización de los potenciales personales y la autorrealización, todas ellas estrechamente relacionadas con la concepción de Bienestar Psicológico. (Diener, Suh, Luca y Smith, 1999)

Ryff y Keyes (1995), bajo las terminaciones de la perspectiva eudaimónica de bienestar, afirmaron su posición de que era imposible observar el Bienestar Psicológico de forma unidimensional, por lo que propusieron un Modelo Multidimensional, centrando su atención en los indicadores del funcionamiento positivo de la vida como, la autonomía, el crecimiento personal, la autoaceptación, los propósitos de vida, el dominio del ambiente y las relaciones positivas con los demás como aspectos esenciales que conforman el bienestar personal.

De esta manera, Ryff reafirmó que el estudio del bienestar psicológico debía considerar aspectos mucho más amplios que únicamente la estabilidad de afectos positivos a lo largo del tiempo; por lo que enfatizaron la importancia de la autoaceptación de sí mismo, tener un sentido de propósitos o significado vital, el deseo de crecimiento personal o compromiso y gozar de vínculos personales. (Casullo y Solano, 2000)

Este Modelo Multidimensional de bienestar psicológico (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 1995) fue determinando la existencia de seis dimensiones diferenciadas que constituyen el bienestar psicológico (Vielma y Alonso, 2010).

*1. Autoaceptación*

Ligada a la actitud positiva o apreciación positiva de uno mismo siendo consciente de las virtudes, así como de las propias limitaciones que se poseen.

*2. Capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas*

Establecer relaciones socialmente significativas, tanto el vínculo social, como la confianza en las personas cercanas y ser capaz de amar. A partir de ellos, el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo social son factores que impactan de manera negativa la salud física.

*3. Autonomía*

Hace referencias a la capacidad de sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, sosteniendo las convicciones, la independencia y la autoridad personal a lo largo del tiempo.

*4. Dominio del entorno*

La capacidad de manejar de forma efectiva el medio y la propia vida. Se basa en la habilidad para elegir o crear entornos favorables y satisfactorios guiados por los deseos y necesidades personales. A mayor dominio del entorno las

personas experimentan una sensación de control sobre el mundo sintiéndose capaces de influir en su entorno.

5. *Crecimiento y la madurez*

Se refiere a la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de capacidades personales que suponen una superación constante.

6. *Creencia de propósito y el sentido de la vida*

Consta de tener objetivos claros y metas realistas que además aporte una experiencia significativa a futuro.

Casullo (2002) interesada en los planteamientos sobre el bienestar psicológico de Ryff se propone elaborar un instrumento que evalúe dicho constructo de manera breve, teniendo como resultado la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), la cual cuenta con un estudio psicométrico totalmente validado para su funcionamiento donde a su vez determina que el bienestar psicológico queda reducido a cinco dimensiones: aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos.

Casullo (2002) destaca cinco constructos derivados del modelo de Ryff (1989):

- *Control de situaciones.*

Capacidad para adecuar y manipular contextos de acuerdo a sus propios intereses con una sensación de autocompetencia y control.

- *Aceptación de sí mismo.*

Capacidad para aceptar el pasado y sentirse bien frente a diversos aspectos de sí mismo, comprendiendo aquellos que son positivos como los negativos.

- *Vínculos sociales.*

Capacidad para establecer buenos vínculos. Confía en los demás y suele mostrarse cálido. Posee capacidad empática y afectiva.

- *Autonomía.*

Capacidad para la toma de decisiones en forma independiente, confiando en su propio juicio. Suele comunicarse en forma asertiva.

- *Proyectos.*

Capacidad para plantearse metas y proyectos en la vida, otorgándole un significado. Suele orientar sus acciones, en una existencia basada en valores.

Mientras Casullo insistía en su interés por el estudio del Bienestar Psicológico, Seligman (2011), por su parte, destaca en cuanto a Bienestar, aportando con su Teoría de la Psicología Positiva en la que enfatiza la emoción positiva, el carácter positivo y las instituciones positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y la define como el estudio de experiencias positivas y los rasgos individuales positivos.

Más adelante, con base en su primer estudio de la Psicología Positiva, propone La Teoría del Bienestar, desglosando está en tres elementos básicos: Emoción Positiva, Sentido de Vida y Compromiso (Seligman, 2011).

Curiosamente, Seligman (2011), complementa todas sus teorías para converger en que la felicidad no puede definirse por la satisfacción con la vida. Así que reformula su planteamiento creando la Teoría del Bienestar, la cual considera cinco elementos

– *Emociones positivas:*

Donde las emociones positivas siguen siendo fundamentales para el objetivo del ser humano. Pero en este caso la satisfacción en la vida y la felicidad ya no son el punto focal de la psicología positiva, sino que pasan a ser elementos del bienestar, nuevo enfoque de la psicología positiva.

– *Compromiso:*

Estar plenamente comprometidos con una situación, tarea o proyecto en cualquier área de la vida, hay más probabilidades de experimentar el sentido de bienestar.

– *Relaciones positivas:*

Cultivar relaciones positivas con otras personas, compartir experiencias con otros nutre la vida social e interior, lo que favorece el bienestar.

– *Sentido o propósito:*

Ser capaz de dar significado a eventos o situaciones permite alcanzar el conocimiento personal.

– *Logro:*

Poseer metas que motivan a las personas a seguir. Se trata de completar objetivos y de poder sentir que se tiene un camino establecido.

Es importante mencionar y detallar los cinco elementos propuestos por Seligman, ya que coinciden, en su mayoría, con los pilares mencionados en la Teoría Multidimensional de Ryff (1989); encontrando así una congruencia teórica históricamente por diferentes autores.

### **Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)**

Los coronavirus (CoV) pertenecen a un grupo de virus que provocan enfermedades que puede ir desde un resfrío simple hasta síndromes respiratorios agudos severos (SARS). Diferentes fuentes manifiestan que la aparición del COVID – 19, tuvo como lugar origen, Wuhan, una ciudad de una de las zonas más pobladas de China. (Fauci, Lane y Redfield, 2020),

Tras brote de este virus, el comité de emergencia de la OMS declara una emergencia sanitaria mundial en enero del 2020; y, posteriormente, Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS, en marzo del 2020, expresa que, debido a la



rápida expansión del virus y su alcance internacional a diversos países y continentes, éste debe caracterizarse como una pandemia. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Dicha expansión, golpeó al mundo entero de manera tan imprevista, generando miedo debido a sus altas tasas de contagio, incluso muertes, reportadas diariamente por todos los medios de comunicación. No se halló presentes para un plan de acción en casos como este, por lo que muchas decisiones a distintos niveles sociales, fueron tomándose sobre la marcha esperando el mejor resultado.

Los datos científicos sobre COVID- 19 se van acrecentando continuamente y con rapidez, reuniendo aspectos ligados a detalles genéticos y epidemiológicos de la enfermedad, así como las medidas de salud pública; sin embargo, se les ha tomado menos atención a los probables efectos en la salud mental en la población en general con problemas psicológicos como ansiedad, depresión y estrés. (Huarcaya, 2020)

Si bien muchos países fueron afectados por un mismo fenómeno, para Perú significó un gran reto, ya que arrastra algunas falencias a nivel sanitario, social y económico, impactando aún con mayor intensidad, en poblaciones vulnerables. Es así, que el COVID-19 provocó, y sigue provocando consecuencias psicológicas significativas en la población. Este impacto en la salud mental, ha sido considerado por el Ministerio de Salud, y a pesar de contar con algunos planes de intervención, estos siguen buscando mejorar a corto y largo plazo.

## **2.3 Definición de términos básicos**

### **Bienestar Psicológico**

El concepto de Bienestar Psicológico ha ido evolucionando, y a lo largo de la historia, se le ha relacionado como muchos otros términos similares o derivados, por lo que muchos autores, aún no convergen en una sola definición ni terminología. Sin embargo, sí existen conceptos propuestos por diferentes autores que coinciden con la aproximación de lo que busca en este trabajo de investigación.

Ryff (1989), define el bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionarse, y realización de uno mismo, así como el desarrollo de las capacidades o potenciales. Más adelante, con la colaboración de Singer (2008) complementarían esta definición resaltando la importancia del contexto donde se desarrolla la persona, mencionando que el ambiente de cada persona es distinto por lo que las oportunidades no son iguales para todos. Otro aspecto que enfatizan es el efecto en la salud; el pronóstico de diversas enfermedades crónica, como fibromialgia, artritis, o problemas cardiovasculares, puede mejorar si se promueve el desarrollo del bienestar psicológico en la persona

A la actualidad se ha manejado una línea similar en este sentido, pues la Organización Mundial de la Salud (2018) en su publicación sobre salud mental, reitera la afirmación que hiciera años atrás, como uno de los principios básicos para la felicidad: “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

## **CAPÍTULO III**

### **Hipótesis y variables**

#### **3.1 Supuestos científicos básicos**

El estudio referente al bienestar psicológico parte décadas atrás, hacia los años 60, donde se relacionaba el término a la ausencia de afectos negativos y la presencia de aquellos positivos, resultando así la evaluación de la satisfacción con la vida (Ryff, Singer y Dienberg, 2004).

Sin embargo, dicho enfoque no resultaba preciso para elaborar medidas de evaluación. Es así, que más adelante, Ryff (1989) plantea un modelo de bienestar psicológico más profundo, en el que se asentaban con mayor claridad las bases conceptuales para la medición del constructo, de donde nace su propuesta de la valoración de seis dimensiones en cuanto a bienestar, antecedente que toma Casullo (2002) para sintetizar la escala de Ryff.

Concepción y Polar (2016) recalcan que, a raíz de la diversidad de investigación científica, surge la necesidad de estudiar el constructo desde una perspectiva regional, exponiendo que el bienestar podría variar dependiendo de factores sociales, culturales y socioeconómicas, por lo cual resulta esencial desarrollar investigación que porte información desde tales particularidades de cada región.

#### **3.2 Hipótesis**

##### **3.2.1 General**

- H<sub>1</sub>: Existen diferencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19.

### **3.2.2 Específicas**

- H<sub>1.1</sub>: Existen diferencias de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, según el sexo.
- H<sub>1.2</sub>: Existen diferencias de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, considerando la edad.
- H<sub>1.3</sub>: Existen diferencias de Bienestar Psicológico en universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, de acuerdo a la carrera.

### **3.3 Variables de estudio**

La variable de estudio es el Bienestar Psicológico.

Asimismo, se utilizan el sexo, la edad y la carrera de estudios como criterios de análisis.

## **CAPÍTULO IV**

### **Método**

#### **4.1 Población, muestra o participantes**

El grupo de estudio para esta investigación está enfocado en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima y de la provincia de Abancay que se encuentran atravesando por la pandemia del COVID-19.

Es así, que se tomó una muestra de tipo no probabilístico, de 160 estudiantes, 80 provenientes de Lima y otro grupo de 80 proveniente de Abancay

#### **4.2 Tipo y diseño de investigación**

Según lo propuesto por Ato (2013), en su sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología, la presente investigación posee un diseño transversal de estrategia asociativa comparativa, ya que se realiza en un determinado momento temporal y orientado a la observación comparativa de dos variables y dos grupos de individuos.

#### **4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la evaluación del bienestar psicológico, se empleó la Escala Bieps-A, adaptada al contexto de Lima, Perú por Sergio Domínguez en una muestra de estudiantes universitarios de Lima. Domínguez (2014) reduce las 5 escalas de Casullo (2002) en cuatro, las cuales son Aceptación/control de situaciones, Autonomía, Vínculos Sociales y Proyectos. A continuación, las características según su ficha técnica:

### *Ficha Técnica*

Nombre	: Bieps – A
Autora	: María Martina Casullo (2002)
Procedencia	: Argentina
Adaptación peruana	: Sergio Alexis Dominguez Lara (2014)
Administración	: Individual o colectiva
Duración	: 10 minutos aproximadamente
Aplicación	: Adultos (18 años a más)
Ítems	: 13 ítems
Significación	: Evalúa el Bienestar Psicológico bajo distintas áreas
Áreas	: Aceptación, Autonomía, Vínculos Sociales, Proyectos
Validez	: Coeficiente de validez con valores de .664 hasta .894
Confiabilidad	: Alfa de Cronbach para la escala total igual a .966 confiable en la muestra de universitarios peruanos.

#### **4.4 Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos**

Se procedió a trasladar la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo a formato virtual y con un sistema de respuesta comprensible y simple para los participantes, el cual incluía una primera página introductoria de consentimiento informado antes de pasar a la evaluación. Fue mediante profesores de cada universidad, que se pudo llegar al mayor número de personas, logrando obtener un total de 160 alumnos entre ambas universidades.

Luego de la recolección de datos, se trasladó la información al programa estadístico IBM SPSS, originando así la base de datos sobre la cual se realizó el análisis

pertinente para cada objetivo del estudio. Inicialmente, se procedió a aplicar la prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar los requisitos de normalidad, tras la cual se definió el uso de la U de Mann Whitney para el análisis comparativo de cada hipótesis.

## CAPÍTULO V

### Resultados

#### 5.1 Presentación de datos

Se muestran los análisis descriptivos de la ficha sociodemográfica de los participantes.

En la tabla 1, se muestran los detalles de distribución de sexo considerando la procedencia de los estudiantes. Es así, que en la muestra Abanquina se halla un 60 % de sexo femenino y un 40 % masculino, y en la muestra limeña, se evidencia un 61.3 % de sexo femenino y un 38.8%. La muestra total tiene un 60.6% perteneciente al sexo femenino y un 39.4% al masculino.

Tabla 1

*Distribución de la muestra según el sexo y lugar de procedencia*

Sexo	Abancay		Lima		Total	
	N	%	N	%	N	%
Femenino	48	60%	49	61.3%	97	60.6%
Masculino	32	40%	31	38.8%	63	39.4%
Total	80	100%	80	100%	160	100%

Por otro lado, en la tabla 3, se percibe la distribución de la muestra según edad y lugar de procedencia; cabe aclarar, que, para fines de esta investigación, se organizó la edad en dos grupos a partir de la mediana de toda la muestra, que en este caso es 21 como lo detalla la tabla 2. De esta manera, se obtuvo el grupo de 16 a 21 años, y el de 22 a 32 años.



De tal modo, se expone que, en la muestra de Abancay, un 61.3% pertenece al grupo de 16 a 21 años y el 38.8%, al grupo de 22 a 32 años. Por el contrario, en la muestra limeña, se obtiene que exactamente, un 50.0% pertenece al grupo de 16 a 21 años, y, el otro 50.0% al grupo de 22 a 32 años. En marco general, y teniendo en cuenta la muestra total, se evidencia que un 55.6% tiene entre 16 y 21 años, y un 44.4% entre 22 y 32 años.

Tabla 2  
*Estadístico descriptivo de la edad de la muestra*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16	6	3.8%
17	23	14.4%
18	18	11.3%
19	16	10.0%
20	12	7.5%
21	14	8.8%
22	9	5.6%
23	20	12.5%
24	7	4.4%
25	6	3.8%
26	7	4.4%
27	3	1.9%
28	7	4.4%
29	3	1.9%
30	5	3.1%
31	3	1.9%
32	1	.6%
Total	160	100%
Mediana	21	

Tabla 3

*Distribución de la muestra según la edad y lugar de procedencia*

Edad	Abancay		Lima		Total	
	N	%	N	%	N	%
16 – 21 años	49	61.3%	40	50.0%	89	55.6%
22- 32 años	31	38.8%	40	50.0%	71	44.4%
Total	80	100%	80	100%	160	100%

Finalmente, la tabla 4 expresa la distribución de la muestra en función a la carrera estudiada según el lugar de procedencia; en Abancay, un 29% representa estudiantes de carreras de letras y un 71 % representa a estudiantes de carreras de ciencias. En Lima, el 68.8% estudia carrera de letras y el 31.3% estudia carrera de ciencias. Y en la muestra general, se halla que el 48.8% es estudiante de carreras de letras y el 51.3%, estudiante de carreras de ciencias.

Tabla 4

*Distribución de la muestra según el carrera y lugar de procedencia*

Carrera	Abancay		Lima		Total	
	N	%	N	%	N	%
Letras	23	29%	55	68.8%	78	48.8%
Ciencias	57	71%	25	31.3%	82	51.3%
Total	80	100%	80	100%	160	100%

## 5.2 Análisis de datos

La tabla 5, muestra un acercamiento estadístico descriptivo de bienestar psicológico considerando el lugar de procedencia, donde se observan las medias de ambas muestras, siendo diferenciadas únicamente por décimas.

Tabla 5

*Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico general según procedencia*

Bienestar Psicológico	$\bar{x}$	DE	Min	Max	Asimetría	Error Estándar	Curtosis	Error Estándar
Procedencia								
Abancay	34.6	2.8	28	39	-.556	.269	-.088	.352
Lima	34.2	4	22	39	-1.070	.269	.931	.532

Luego, la tabla 6, brinda un panorama estadístico descriptivo de las puntuaciones de bienestar psicológico según, sexo, edad y carrera, percibiendo que, las medias respecto a sexo y carrera contemplan una diferencia mínima por decimales. No obstante, en cuanto a la edad, sí se evidencia una diferencia en sus puntuaciones enteras.

Tabla 6

*Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico según sexo, edad y carrera*

Bienestar Psicológico	$\bar{X}$	DE	Min	Max
Sexo				
Mujeres	34.1	3.3	23	39
Varones	34.7	3.7	22	39
Edad				
16 -21 años	33.6	3.6	22	39
22- 32 años	35.4	3.0	28	39
Carrera				
Ciencias	34.4	3.2	24	39
Letras	34.3	7.7	22	39

Para ejecutar el análisis de datos, se emplea un estudio estadístico de tipo inferencial, el cual, inicialmente, se realiza para la verificación de la normalidad de la distribución de las puntuaciones, lo cual permitió seleccionar la prueba correspondiente para contrastar las hipótesis planteadas.

En la tabla 7, se evidencia que los datos no reúnen los requisitos de normalidad. Por lo cual, para los análisis inferenciales, se eligen las pruebas no paramétricas de comparación; en este caso, la U de Mann Whitney.

Tabla 7

*Análisis de normalidad de la distribución de las puntuaciones en Bienestar Psicológico de Kolmogorov-Smirnov*

Variable	K-S	P
Bienestar Psicológico	.154	0

*Nota: Con corrección de Lilliefors.*

*\*p<.05.*

A continuación, se presenta la contratación de las hipótesis formuladas en este estudio.

La hipótesis general, establece que existen diferencias significativas en Bienestar Psicológico de estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19. La tabla 8 expone el valor del promedio de rangos de 80.37 para el grupo de estudiantes abanquino, un 80.63 para el grupo de estudiantes limeños y una U de 3.189 en los cuales no se distingue diferencias; el nivel crítico es .971, que se encuentra por encima del .05; por lo cual se podría afirmar, que no existen diferencias en Bienestar Psicológico

entre los alumnos e Lima y Abancay. Sin embargo, se contempla un tamaño del efecto de .284 con lo cual se concluye que sí existe una significancia pequeña con tendencia a media.

Tabla 8

*Comparación de las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico entre alumnos procedentes de Abancay y Lima.*

Procedencia	N	Media de Rangos	Suma de Rangos	U de Mann-Whitney	Z	P	d
Abancay	80	80.37	6429,50	3.189	-.036	.971	.284
Lima	80	80.63	6450,50				

*Nota:* d = Tamaño del efecto de Cohen.

\*p < .05.

La hipótesis específica 1, plantea que existen diferencias en Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, según el sexo. Es así, que en la tabla 9, se observa un promedio de rangos ligeramente diferentes, de 76.2 para el sexo femenino, 87.1 para el masculino y una U de 2638.5; el nivel de significancia bilateral se encuentra por encima del .05, por lo cual se podría concluir que no existen diferencias significativas en bienestar psicológico, de acuerdo al sexo. No obstante, el índice del tamaño del efecto, revela una significancia pequeña entre ambos.

Tabla 9

*Comparación de las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico según sexo*

Sexo	N	Media de Rangos	Suma de Rangos	U de Mann-Whitney	Z	P	d
Femenino	97	76.2	7391.5	2638.5	-1.466	.143	.115
Masculino	63	87.12	5488.5				

*Nota:* d = Tamaño del efecto de Cohen.

\*p < .05

En cuanto a la hipótesis Específica 2, donde se plantea que existen diferencias en Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, considerando la edad, se expone la tabla 10, la cual muestra una diferencia de rangos significativa, 69.3 para el grupo de 16 a 21 años, un 94.5 para el grupo de 22 a 32 años, una U de 2162.5, esta diferencia se corrobora con el valor crítico menor al .05; con lo que se concluye, que existen diferencias significativas de Bienestar Psicológico de acuerdo a la edad. En adición a ello, se observa un tamaño del efecto de .272, lo cual muestra una significancia pequeña con tendencia a media.

Tabla 10

*Comparación de las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico según edad*

Edad	N	Media de Rangos	Suma de Rangos	U de Mann-Whitney	Z	P	d
16 – 21 años	89	69.3	6167.5	2162.5	-3.446	.001	.272
22-32 años	71	94.5	6712.5				

*Nota:* d = Tamaño del efecto de Cohen.

\*p < .05.

Por último, la tabla 11, responde a la hipótesis específica 3, que plantea que existen diferencias en Bienestar Psicológico de estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, considerando la carrera. Se observa una media de rangos de 81.64 para estudiantes de carreras de letras, y de 79.41 para estudiantes de carreras de ciencias, y una U de 3109. El *p* valor muestra un índice por encima del .05, por lo cual se concluiría que no existen diferencias significativas en Bienestar Psicológico de acuerdo a la carrera. Por el contrario, el tamaño de efecto de .241 señala que sí existe una diferencia significativa pequeña.

Tabla 11

*Comparación de las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico según carrera*

Carrera	N	Media de Rangos	Suma de Rangos	U de Mann-Whitney	Z	P	<i>d</i>
Letras	78	81.64	6368	3109	-.306	.76	.241
Ciencias	82	79.41	6512				

*Nota:* *d* = Tamaño del efecto de Cohen.

\**p* < .05.

### 5.3 Análisis y discusión de resultados

Valorando el aspecto contextual respecto de otras investigaciones, se encontraron dificultades en cuanto a las coincidencias recientes en estudios de bienestar psicológico, puesto que, al día de hoy, la evidencia científica no solo del constructo, sino de la salud mental en general no resulta tan abundante como en el contexto anterior al de la pandemia mundial. No obstante, por tratarse de una variable estudiada en dos territorios diferentes, puede tomarse como referencia para próximas investigaciones relacionadas y aportar con

la clarificación de la dinámica del bienestar psicológico de manera comparativa en diferentes contextos socioculturales, con y sin pandemia.

El enfoque del presente estudio se orienta, de manera general, a hallar posibles diferencias significativas de bienestar psicológico en diferentes poblaciones, donde no se encontraron diferencias significativas; sin embargo, se observan mayores niveles de Bienestar en la muestra de estudiantes de Abancay en comparación con los de Lima, resultado que coincide con el estudio de Chau y Vilela (2017) donde realizan una investigación descriptiva en estudiantes de Lima y Huánuco, concluyen que los estudiantes de Lima poseen menores niveles que los de Huánuco. Sin embargo, tales datos no denotan una diferencia significativa. Contrario a ambos resultados, tenemos la investigación de Yarleque et al., (2016) en el que se evidencia un mayor nivel de bienestar en estudiantes de Lima que en los de provincia.

Por otro lado, se desarrollaron hipótesis alternas para realizar comparaciones guiadas por otras variables como el sexo, la edad y la carrera en el grupo completo de participantes. En cuanto al análisis del bienestar psicológico según el sexo, no se halla una diferencia significativa; no obstante, se aprecian mayores índices de bienestar en varones que en mujeres. Estos resultados coinciden con otros estudios internacionales. Se encuentra el estudio de Barra (2011) en Chile, en el cual concluye que no se encuentran diferencias significativas en cuanto al sexo respecto al bienestar psicológico. Por otro lado, en contradicción a este estudio, encontramos el análisis de García (2016) en territorio español, donde describe el bienestar psicológico según sexo, concluyendo que existe un mayor bienestar en mujeres que en varones, conclusión que comparte Del Valle,



Hormaechea y Urquijo (2015) en su estudio en población argentina, al igual que Valle, M., Beramendi, M., y Delfino, G. (2010), ya que ambos observan, en la misma población, puntuaciones altas en mujeres en comparación a la de los varones.

La segunda hipótesis alterna, está relacionada con la diferencia del bienestar psicológico contemplando la edad, donde se halla una diferencia significativa. Considerando este aspecto, se encuentra coincidencia con el estudio de García (2016) donde además de explorar el bienestar psicológico según el sexo, también analiza la edad, y a pesar del manejo grupos etarios diferentes, un grupo de 30 a 55 años y otro de 18 a 29 años, los resultados pueden revelar un acercamiento en la variable edad en cuanto a bienestar, pues concluye que se encuentran diferencias significativas entre ambos grupos. Esta diferencia, tal como refiere García, podría deberse a la variación de factores motivacionales con el paso de los años.

Como último, el análisis de bienestar psicológico según carrera, arrojó que no existen diferencias significativas, resultado que comparte Zapata (2016) en su estudio de bienestar psicológico y social en estudiantes universitarios que practican danza, donde analiza la variable carrera desde la misma mirada categórica utilizada en este estudio, de Ciencias y Letras, encontrando que no existen diferencias significativas entre ambas.

## **CAPÍTULO VI**

### **Conclusiones y recomendaciones**

#### **6.1 Conclusiones generales y específicas**

El propósito general del estudio, giró en torno a encontrar diferencias significativas de Bienestar Psicológico 160 en estudiantes universitarios, 80 provenientes de la ciudad de Lima y otros 80 provenientes de la ciudad de Abancay. Tras el análisis, se concluye:

- No se evidencian diferencias significativas entre el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios de Lima Abancay.
- No se observan diferencias significativas en el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios de Lima y Abancay considerando el sexo.
- Se hallan diferencias significativas en el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios de Lima y Abancay considerando la edad.
- No se encuentran diferencias significativas en el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios de Lima y Abancay considerando la carrera.

#### **6.2 Recomendaciones**

El presente estudio recoge información relevante que queda como precedente para futuras investigaciones relacionadas, para lo cual se recomienda:

- Impulsar estudios comparativos en los distintos contextos del país, pues por ser un país diverso, cada región posee sus propias características poblacionales y la intervención debería darse según cada necesidad.
- Promover investigaciones relacionadas a Bienestar Psicológico y evaluar factores relacionados para un análisis de mayor profundidad.

### **6.3 Resumen.**

El propósito general del estudio, giró en torno a encontrar diferencias significativas de Bienestar Psicológico 160 en estudiantes universitarios, 80 provenientes de la ciudad de Lima y otros 80 provenientes de la ciudad de Abancay. Tras el análisis, se concluye que no existe una diferencia significativa en la variable de estudio entre ambas muestras.

Por otro lado, también se plantearon objetivos específicos ligado a responder si existían diferencias significativas en el Bienestar Psicológico de la muestra general teniendo en cuenta el sexo, la edad y la carrera. Los resultados arrojaron que no existen diferencias significativas de Bienestar Psicológico considerando el sexo y la carrera profesional. No obstante, en cuanto a la comparación por rangos de edades sí se halla una diferencia significativa.

**Términos clave:** Bienestar Psicológico, universitarios, sexo, edad, carrera profesional

#### **6.4 Abstract.**

The general purpose of the study revolved around finding significant differences in Psychological Wellbeing 160 in university students, 80 from the city of Lima and another 80 from the city of Abancay. After the analysis, it is concluded that there is no significant difference in the study variable between both samples.

On the other hand, specific objectives related to answering whether there were significant differences in the Psychological Well-being of the general sample were also set, taking into account sex, age and career. The results showed that there are no significant differences in Psychological Well-being considering gender and professional career. However, regarding the comparison by age ranges, a significant difference is found.

**Key Words:** Psychological Well-being, university students, sex, age, career.

## Referencias

- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%  
%adncula\\_Coila\\_Regulaci%  
owed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncula_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well Being: American's Perceptions of Life Quality*. Plenum Press.
- Ato, M., Lopez, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Liberabit*, 17(1), 31-36. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-  
48272011000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272011000100004&script=sci_arttext)
- Barrantes, K. y Ureña, 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/pdf/802/80242935006.pdf>
- Campbell, A., Converse, P y Rodgers, W. (1976). *La calidad de vida estadounidense: percepciones, evaluaciones y satisfacciones*. Russell Sage.
- Carranza, R., Hernández, R. y Alhuay, 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>

- Carrasco, M. (2018). *Habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes del Iro., 3ro., 5to. y 7mo. Ciclo de la EAP de Física de la UNMSM* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/24631>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Editorial Paidós.
- Casullo, M., y Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(1), 35-68. <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/102569>
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 82-102. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272017000100007](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272017000100007)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic Press.
- Del Valle, M., Hormaechea, F. y Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302. <https://psycnet.apa.org/buy/1999-10106-007>

- Dirección Regional de Salud Apurímac (2019). *DIRESA capacita a personal para seguir implementando más centros de salud mental comunitarios en Apurímac*. Diresa Apurímac. <https://www.diresaapurimac.gob.pe/web/tag/direccion-de-salud-mental-y-cultura-de-paz/>
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psicología: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>
- Fauci, A., Lane, H. y Redfield, R. (2020). Covid-19: navegando por lo desconocido. *The New England Journal of Medicine*, 382, 1268-1269. <https://doi.org/10.1056/NEJMe2002387>
- Garcia, J. (2016). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v4n1/4n1a04.pdf>
- Gaxiola, J. y Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. Qartuppi.
- Guedes, S. y Santos, V. (2016). *Regulación emocional, bienestar psicológico y bienestar subjetivo*. *Estudios de Psicología*, 21 (1), 58-68. <https://www.scielo.br/pdf/epsic/v21n1/1413-294X-epsic-21-01-0058.pdf>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Indicadores de Educación por Departamentos, 2007-2017*. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1529/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1529/libro.pdf)
- Instituto Nacional de Salud Mental (2010). *Situación de la Salud Mental en la Región Apurímac*. <http://www.insm.gob.pe/direcciones/colectiva/proyectoapurimac/saludmental/respuestasocial.html>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., y Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 20-32. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Marimón, Y. (2006). Bienestar: Anhelos de todos los tiempos. Estudio de Bienestar subjetivo, las metas y los estilos de enfrentamiento. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17 (3), 1108-1147. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2014/epi143k.pdf>
- Ministerio de Salud. (2020). *Cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19*. Resolución Ministerial N° 186-2020. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19)*. [https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19#:~:text=Los%20coronavirus%20\(CoV\)%20son%20una,30%20de%20enero%20de%202020](https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19#:~:text=Los%20coronavirus%20(CoV)%20son%20una,30%20de%20enero%20de%202020).
- Peterson, C., Park, N. y Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. DOI: 10.1007/s10902-004-1278-z



- 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>
- Ryff, C., Singer, B. y Dienberg, L. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359 (1449), 1383-1394. <http://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisitada. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69(4), 719-727. DOI: 10.1037 // 0022-3514.69.4.719.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 279-298. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Valle, M., Beramendi, M., y Delfino, G. (2010). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología. Argentina*, 7(14), 7-26. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2469>
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarra, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L. y Campos, L. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10),

173-184.

<http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/367/382>

Zapata, A. (2016). Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas Folklóricas [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7712/ZAPATA\\_JARA\\_ADRIANA\\_BIENESTAR\\_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7712/ZAPATA_JARA_ADRIANA_BIENESTAR_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)