

# Programas, estrategias y protocolos de bienestar psicológico implementados en jóvenes universitarios

*Psychological wellness programs, strategies and protocols implemented in young university students*

Liliana Silvera-Torres<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7797-9785>, Giselle Olivella-López<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4809-9092>, Lorena Cudris-Torres<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-3120-4757>, Marly J. Bahamón<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2528-994X>, Gustavo Adolfo Gil-Ánge<sup>5</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6924-9993>

<sup>1</sup>Psicóloga, Mgr Teoría y la Práctica de la Prosocialidad y las Aplicaciones de la Logoterapia. Docente programa de Psicología Fundación Universidad del Área Andina, Colombia. Email: lsilvera2@areandina.edu.co

<sup>2</sup>Psicóloga, Mgr en Psicología Clínica, Docente Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia. Email: golivella2@areandina.edu.co

<sup>3</sup>Psicóloga, PhD en Ciencias de la Educación, Docente Investigadora Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia. Email: lcudris@areandina.edu.co

<sup>4</sup>Psicóloga, PhD en Psicología. Docente programa de Psicología Universidad Simón Bolívar, Colombia. Email: mbahamon@unisimonbolivar.edu.co

<sup>5</sup>Psicólogo, Mgr en Administración. Director Programa de Psicología de la Fundación Universitaria Área Andina, Colombia. Email: ggil7@areandina.edu.co

Recibido: 18/03/2020

Aceptado: 23/04/2020

## Resumen

**Objetivo:** Desarrollar revisión sistemática sobre los programas, estrategias y protocolos de bienestar psicológicos implementados en jóvenes universitarios.

**Metodología:** Se utiliza enfoque cualitativo que permite detallar un fenómeno para comprenderlo, con una modalidad de investigación analítica, para estudiar conceptos y sucesos históricos a partir de análisis de documentos, en este caso se consultaron 37 artículos, 25 resultados de investigación y dos de reflexión, de los cuales 26 eran publicados en revistas latinoamericanas y 11 de revistas europeas, publicados en las bases de datos: Research Gate, Scielo, Dialnet, Proquest, Ebsco Host, Google Scholar, Gale, Pubindex, Scopus y Redalyc. Como palabras claves en la búsqueda se utilizan bienestar psicológico, calidad de vida y universitarios.

**Resultados:** La revisión no evidencia el desarrollo de programas de bienestar psicológico aplicados en población universitaria, los que se encuentran están orientados a otro tipo de población como niños, mujeres embarazadas y personal de la tercera edad.

**Conclusión:** Se hace necesario implementar en el contexto universitario programas que promuevan el bienestar psicológico, que le permita al estudiante alcanzar mejores niveles de adaptación a la vida universitaria, que trae consigo cambios a nivel de relacionamiento social, estrés que producen las actividades académicas y adquisición de nuevas responsabilidades entre otros,

**Palabras Clave:** Bienestar psicológico, calidad de vida, universitarios.

## Abstract

**Objective:** Develop a systematic review of the psychological wellness programs, strategies, and protocols implemented in university students.

**Methodology:** A qualitative approach is used to detail a phenomenon to understand it, with an analytical research modality, to study historical concepts and events based on document analysis, in this case 37 articles, 25 research results and two for reflection were consulted, of which 26 were published in Latin American journals and 11 in European magazines, published in the databases: Research Gate, Scielo, Dialnet, Proquest, Ebsco Host, Google Scholar, Gale, Pubindex, Scopus and Redalyc. Psychological well-being, quality of life and university students are used as key words in the search.

**Results:** The review does not show the development of psychological well-being programs applied in the university population, those that are found are oriented to another type of population such as children, pregnant women, and senior citizens.

**Conclusion:** It is necessary to implement in the university context programs that promote psychological well-being, which allow the student to achieve better levels of adaptation to university life, which brings about changes at the level of social relationship, stress produced by academic activities and acquisition of new responsibilities among others,

**Keywords:** Psychological well-being, quality of life, university students.

## Introducción

El bienestar psicológico de acuerdo con Díaz *et al.*<sup>1</sup> es la muestra de funcionamiento positivo, compuesto por el desarrollo de las capacidades y el crecimiento persona. En cambio, Keyes, Ryff & Shmotkin<sup>2</sup> lo definen como la búsqueda del “sentirse bien consigo mismo” reconociendo las habilidades y a su vez las limitaciones, entonces lo relacionan con “la auto-aceptación”. Ryff y Singer<sup>3</sup>, muestran una definición integradora entre los dos conceptos anteriores, y lo definen como la valoración que da el sujeto a la vida que posee, y lo desglosan en seis dimensiones que permiten explicarlo al margen de los patrones culturales del sujeto descrito. Estas dimensiones son: autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, propósitos en la vida, dominio del entorno y relaciones positivas con los demás. Por lo tanto, entonces, el individuo que posee bienestar psicológico se direcciona hacia el desarrollo y mejora de las habilidades que posee, potencializándolas y logrando como resultado de ese enfoque, la estabilidad emocional y la satisfacción de la vida<sup>4</sup>.

Con el presente estudio se pretende realizar una revisión sistemática de la literatura que sintetice los resultados de estudios enfocados hacia la mejora, consecución o permanencia del bienestar psicológico en población universitaria.

Se parte de la hipótesis que existen diversas publicaciones relacionadas al respecto, no sólo porque la transferencia del conocimiento es fundamental para el avance de la ciencia, sino porque el bienestar psicológico se considera fundamental en el desarrollo y potenciación del individuo<sup>4</sup>. Que el individuo alcance el bienestar psicológico permite obtener estabilidad a nivel emocional, proporciona las habilidades de manejo, relación interpersonal y a su vez facilita el desarrollo de habilidades intrapersonales<sup>4</sup>; todo lo anterior generaría en el ser humano el desenvolvimiento adecuado en su entorno y en cada una de las áreas de ajuste que posee<sup>5</sup>, y en el caso de este documento en los futuros profesionales en formación.

## Metodología

La revisión realizada se enmarca entre los años 2010 y 2020, se presenta un estudio integrativo para el cual se realizó un protocolo de búsqueda de la literatura que recopiló y sistematizó la información encontrada en artículos científicos de revistas indexadas en Research Gate, Scielo, Dialnet, Proquest, Ebsco Host, Google Scholar, Gale, Pubindex, Scopus y Redalyc.

En el análisis se establecieron los siguientes parámetros:

En los criterios de inclusión:

- En la búsqueda se hizo uso de los siguientes descriptores: bienestar psicológico, bienestar, universitarios, programa, protocolo, tratamiento.
- Artículos publicados en las bases de datos: Research Gate, Scielo, Dialnet, Proquest, Ebsco Host, Google Scholar, Gale, Pubindex, Scopus y Redalyc.

- Artículos de cualquier nacionalidad publicados en idioma inglés o español.
- Criterios de Exclusión: los artículos que no cumplan con la población objeto de análisis.

## Materiales y métodos

Para la revisión se tuvo en cuenta unidades de análisis para el estudio de un fenómeno específico. Como técnica de recolección y organización de la información se empleó una matriz de análisis de contenido, que contempló los siguientes aspectos: palabras clave, base de datos, autor(es), año, título, revista de publicación, objetivos, variables esenciales contempladas, tipo de estudio, aspectos metodológicos relevantes y principales hallazgos y conclusiones.

## Resultados

Una vez identificados los artículos, se evidenció que al hacer uso de los descriptores de búsqueda de manera conjunta (Programas de bienestar psicológico en universitarios) arrojaban resultados nulos, identificando que no se cuenta en la actualidad con artículos de investigación que propongan planes, protocolos, programas y/o acciones específicamente para la población universitaria en un rango de 10 años. También se identificó que la gran mayoría de artículos relacionados con el descriptor único de “bienestar psicológico” se relaciona con investigaciones en las que el ciclo vital es elemento de relevancia, en este caso prevalecen los estudios con adultos mayores, niños, adolescentes o mujeres embarazadas.

Teniendo en cuenta el primer hallazgo, se estableció que los descriptores de búsqueda “Bienestar Psicológico” y “Universitarios” eran lo que se iban a utilizar para continuar la revisión, que arrojó los siguientes resultados, representados en la tabla 1.

Tabla 1. Clasificación de las unidades de análisis según descriptores de búsqueda (Bienestar Psicológico- Universitarios)

Tipología de las unidades de análisis	Ámbito Latinoamérica	Ámbito Europa
Artículos resultados de investigación	25	10
Artículos de reflexión	1	1

A partir del análisis de las búsquedas realizadas, se establece que el bienestar psicológico presenta un gran abordaje en las investigaciones relacionadas con temas con relación a condiciones de enfermedad<sup>6,10-12</sup>, en cualquier tipo de población, de prevalencia población anciana que por las características propias del ciclo vital su funcionamiento en las áreas vitales se ve afectada; de igual manera se evalúa el comportamiento de la variable con relación a la inteligencia<sup>8</sup>, la discapacidad<sup>13,14</sup>, así como en individuos que se encuentran en estados quirúrgicos, y postquirúrgicos<sup>13</sup>. Existen investi-

gaciones relacionadas con la presencia de síntomas clínicos y trastornos mentales<sup>14,15</sup>, la violencia<sup>16,17</sup> es también un tema que se ha identificado como predictor de afectaciones en el bienestar psicológico de las personas.

Las características propias de la personalidad<sup>18</sup>, rasgos y características intrínsecas se han tenido como referencia para la medición de la variable.

Hay un grupo de investigaciones relacionadas con condiciones de cambio<sup>20-24</sup> en el entorno del sujeto, y son las que establecen relación con las condiciones laborales<sup>19</sup>, adaptación, estrategias de afrontamiento, mecanismos de acción frente a crisis o demandas personales del sujeto.

El grupo de artículos identificados de manera general evidencia que el bienestar psicológico está relacionado con elementos de felicidad, adaptación y satisfacción del ser, y posee una gran relevancia en el individuo<sup>6-9</sup>. En el desarrollo de las investigaciones que presentan la variable, ésta se encuentra encaminada hacia conocer el estado de la misma en el sujeto de estudio.

## Conclusiones

Según lo anteriormente expuesto, queda la duda frente a los escasos de resultados alrededor del objetivo inicial de este artículo de revisión. Objetivo que estaba orientado a realizar una revisión sistemática y minuciosa frente a los programas, estrategias y protocolos dirigidos al desarrollo y/o mejoramiento del bienestar psicológico en estudiantes universitarios; todo esto apoyado en la necesidad de generar conocimiento teniendo en cuenta una práctica basada en la evidencia<sup>24-26</sup> reconociendo la psicología como ciencia de la salud. Entonces, y sin desconocer que el contexto educativo en el que se desarrolla un universitario no constituye un campo clínico, se establece la necesidad de contribuir a la adaptación y arraigo de los estudiantes en dicho contexto<sup>27</sup>, con el fin de fomentar lo establecido inicialmente en la definición integradora del bienestar psicológico establecida por Ryff y Singer<sup>3</sup>, en la que desglosan las dimensiones que lo componen.

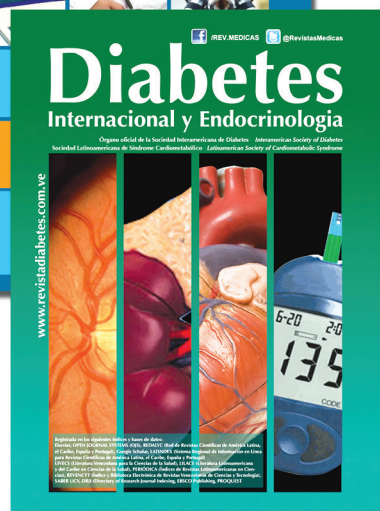
De igual forma los análisis mostraron relación directa con la variable de bienestar psicológico con la gran variedad de estrategias que utiliza el individuo para la vida, en este caso adolescentes y adultos en situaciones de desarrollo académico en la universidad. Otro aspecto a considerar como conclusión de la revisión en el estudio, son las características personales en el individuo que hace que exista o no dicho bienestar. Se recomienda realizar investigaciones que generen propuestas y acciones de cuidado y consecución del bienestar psicológico, esto basado en la necesidad constante que posee el sujeto de alcanzar la satisfacción personal, felicidad<sup>8,28</sup>, que denominan algunos autores, así como el adecuado funcionamiento en cada una de las actividades que desarrollan.

## Referencias

1. Díaz, Darío, Rodríguez-Carvajal, Raquel, Blanco, Amalio, Moreno-Jiménez, Bernardo, Gallardo, Ismael, Valle, Carmen, Dierendonck, Dirk van, Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* [Internet]. 2006; 18(3):572-577. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
2. Keyes, C. L., Ryff, C. D., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007- 1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007
3. Ryff, C. & Singer, B. Know Thyself and Become What You Are: Eudaimonic approach psychological, 2008; J of Happiness Studies, 9,13-39. DOI 10.1007/s10902- 006-9019-0
4. Bahamón, M. Alarcón, Y. Cudris, L. Trejos, A & Campo, L. Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2019. 38(5):519–523. Recuperado de: [http://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/2\\_bienestar\\_psicologico.pdf](http://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf)
5. Pumarejo J, Cudris L, Barrios Á, Bahamón, M & Uribe, J. Teoría de la mente y funcionamiento cognitivo en personas en procesos de reintegración en Colombia. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2019. 38(5):579-582. Recuperado de: [http://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/10\\_teoría\\_mente.pdf](http://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/10_teoría_mente.pdf)
6. Ortiz J.B., Castro M., Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Contribución de enfermería. Ciencia y Enfermería* [Internet]. 2009; XV (1):25-31. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=370441798004>
7. Cuesta Gómez, José Luis, de la Fuente Anuncibay, Raquel, Vidriales Fernández, Ruth, Hernández Layna, Cristina, Plaza Sanz, Marta, González Bernal, Jerónimo, Bienestar psicológico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación* [Internet]. 2017; 4(1):33-43. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853537003>
8. Olivier, Pedro Ramiro, Navarro Guzmán, José I., Menacho Jiménez, Inmaculada, Mar López Sinoga, M., García Sedeño, Manuel A., Bienestar psicológico en personas con alta capacidad intelectual. *Revista Europea de Educación y Psicología* [Internet]. 2016; 9(2):72-78. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129349714004>
9. Dussán E, Mike Andrade. El Sentido de Vida como Reflexión y el Bienestar Psicológico como el Objetivo de la Psicoterapia. *Revista de Psicología GEPU* 2015 12;6(2):149-157.
10. García RL, Francisco Javier PV, Jaume Cantallops Ramón, Juan Tomás Escudero López. Impacto Psicológico de las Lesiones Deportivas en relación al Bienestar Psicológico y la Ansiedad asociada a Deportes de Competición. *Revista de Psicología del Deporte* 2014;23(2):451-456.
11. Migda Hunter-Hernández. Funcionamiento familiar, bienestar psicológico, aspectos psicológicos y sociales en mujeres latinas sobrevivientes de cáncer de mama. *Ann Arbor: University of Puerto Rico, Rio Piedras (Puerto Rico)*; 2015.
12. Diana Irasema CA, Valadez Sierra MD, Valdés Cuervo AA, Quintana JT. Diferencias en Autoeficacia Académica, Bienestar Psicológico y Motivación al Logro en Estudiantes Universitarios con Alto y Bajo Desempeño Académico. *Psicología desde el Caribe* 2018 01;35(1).
13. Gómez MMN, Caycedo C, Aguillón M, Álvarez RAS. Calidad de vida y bienestar psicológico en pacientes adultos con enfermedad avan-



- zada y en cuidado paliativo en Bogotá. *Pensamiento Psicológico* 2008 Jan;4(10):177-192.
14. Rivas C, Romero A, María del Carmen Pérez-Llantada, Andrés López de IL, González MP, Molina I, et al. Bienestar psicológico, Salud General, Autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte* 2012;21(2):365-371.
  15. Romero Carrasco AE, Brustad RJ, Rolando ZC, Cecilia AC, Francisco García Ucha. Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un club de tenis / Psychological wellbeing and psychopathology: a case study of intervention with coaching staff and players at a tennis club. *Revista de Psicología del Deporte* 2013;22(2):387-394.
  16. Cudris, L. Pumarejo, S. Barrios, Á. Bahamón, M. Alarcón, J y Uribe, J I. Afectaciones psicológicas en víctimas del conflicto armado. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2019. 38 (5): 514 -518. Recuperado de: [http://www.revistaavft.com/imagenes/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/1\\_afectaciones\\_psicologicas.pdf](http://www.revistaavft.com/imagenes/revistas/2019/avft_5_2019/1_afectaciones_psicologicas.pdf)
  17. Cudris Torres, L.; Barrios Núñez, A. Malestar psicológico en víctimas del conflicto armado. *Revista CS*. 2018.(26):75-90. DOI: <https://doi.org/10.18046/recs.i26.3292>
  18. Páramo, María de los Ángeles, Straniero CM, García CS, Torrecilla NM, Gómez EE. Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios1. *Pensamiento Psicológico* 2012;10(1):7-21.
  19. Anthony Constant Millán dL, Diego de J García-Álvarez, María Eugenia D'Aubeterre López. Efecto de la Inteligencia Emocional y Flujo en el Trabajo Sobre Estresores y Bienestar Psicológico: Análisis de Ruta en Docentes. *Revista Colombiana de Psicología* 2014;23(1):207-228
  20. Mayordomo T, Sales A, Satorres E, Meléndez J, C. Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción/ Psychological Well-being in Terms of Life Stage, Sex, and their Interaction/Bem-estar psicológico em função da etapa de vida, sexo e sua interação. *Pensamiento Psicológico* 2016;14(2):101-112.
  21. Leal-Soto F, Juan Dávila Ramírez, Yesennia Valdivia V. Bienestar Psicológico y Prácticas Docentes con Efectos Motivacionales Orientadas al Aprendizaje. *Universitas Psychologica* 2014 07;13(3).
  22. Alicia UU, Ignacio RV, Ilse Villamil Benítez, Palacio Sañudo JE. La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 2018 07;21(40).
  23. Escarbajal-Frutos A, Izquierdo-Rus T. Analisis del bienestar psicologico en grupos en riesgo de exclusion social. *Anales de Psicología* 2014;30(2):541-548.
  24. Mustaca, Alba Elisabeth, Prácticas basadas en la evidencia: pasado, presente y futuro. *Revista Costarricense de Psicología [Internet]*. 2014; 33(2):93-108. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476747238007>
  25. Benito, E. Tratamiento de trastornos psicológicos. En L. A. Medrano (comp.), *Prácticas en salud basadas en la evidencia* (pp. 77-104). Córdoba, Argentina: Universidad Nacional de Córdoba;2010.
  26. Moreno E., Moriana J.A. El tratamiento de problemas psicológicos y de salud mental en atención primaria. *Salud Ment [revista en la Internet]*. 2012 Ago [citado 2020 Mar 19];35(4):315-322. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252012000400007&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000400007&lng=es).
  27. Castro, A. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 2009; 23(3):43-72
  28. Vázquez, Carmelo, La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo [Internet]*. 2013; 34(2):91-115. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827025002>



www.revhipertension.com  
 www.revdiabetes.com  
 www.revsindrome.com  
 www.revistaavft.com