






Nota técnica / Technical note

Análisis de bienestar de estudiantes universitarios. Un estudio de caso con estudiantes de psicología

Analysis of the welfare of university students. A case study with psychology students

María López-Solís^{*} , Franco Quizhpi-Criollo , René Tacuri-Reino 

Facultad de Psicología, Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

* Autor de correspondencia: mariac.lopez@ucuenca.edu.ec

Fecha de recepción: 13 de octubre de 2021 - Fecha de aceptación: 1 de diciembre de 2021

RESUMEN

A partir del inicio de la etapa de confinamiento por la pandemia a nivel mundial, las condiciones de vida de varios grupos sociales, incluyendo estudiantes universitarios, se vieron afectadas con cambios significativos, en muchos casos incluso pudo haber trastocado el bienestar. En tal sentido esta investigación tuvo como objetivo analizar el bienestar de los estudiantes universitarios durante la etapa de confinamiento y distinguir la influencia de los hábitos, tipo de rutina, relaciones afectivas y práctica religiosa. Los participantes fueron 52 estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, a quienes se les evaluó mediante la Adaptación Ecuatoriana del Perfil PERMA. Los resultados indicaron que los participantes presentaron un buen nivel de bienestar con una media general de 7.95, destacando el factor propósito. Las variables que resultaron significativas en relación a los tres factores de bienestar fueron relaciones afectivas y rutina establecida. En conclusión, los niveles de bienestar de estos estudiantes universitarios son buenos; asimismo los hábitos de higiene, hobbies, prácticas religiosas, práctica de ejercicio y hábitos alimenticios no demostraron ser completamente influyentes, no obstante, una rutina organizada y las relaciones afectivas sí favorecen al bienestar. Estos hallazgos sugieren ampliar nuevas investigaciones relacionadas a las nuevas formas de socialización posterior a la pandemia, mayor profundización en los hábitos, estrategias de afrontamiento y la resiliencia.

Palabras clave: Bienestar, estudiantes universitarios, confinamiento, PERMA.

ABSTRACT

From the beginning of the pandemic, the confinement stage has affected various social groups' living conditions, including college students, globally. In many cases, the pandemic has affected their well-being. This research is aimed to analyze university students' well-being during the confinement stage and distinguish its influence from habits, routine, affective relationships, and religious practices. The participants were fifty-two university students from the Faculty of Psychology of the University of Cuenca, who were evaluated through the Ecuadorian Adaptation of the PERMA Profile. The results indicated that the participants presented a good level of well-being with a general mean of 7.95, highlighting the purpose factor. The variables that were significant in relation to the three well-being factors were affective relationships and established routine. In conclusion, the levels of well-being of these university students are good; also, hygiene habits, hobbies, religious practices, exercise practice and eating habits did not prove to be completely influential, however, it turned out that an organized routine and affective relationships favor well-being. These findings suggest expanding new research related to new forms of socialization after the pandemic, further deepening habits, coping strategies and resilience.

Keywords: Welfare, University students, confinement, PERMA.

1. INTRODUCCIÓN

Después de que la OMS declarase el 30 de enero del 2020 la pandemia por COVID-19 y, en efecto, una emergencia de salud pública de preocupación internacional, varios países tomaron medidas sanitarias para intentar frenar la propagación, contagio y muerte. Detrás de esta situación, el presidente de la organización afirmó que esta pandemia, además de las afectaciones físicas, podría afectar la salud mental. Factores como el miedo y los sentimientos de derrota, han provocado sufrimiento de forma innecesaria.

Además, se aseguraba que, a pesar de los esfuerzos realizados por contener el brote, la crisis había generado estrés social, por lo que constantemente se dirigió mensajes a diferentes grupos esenciales para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental.

La posibilidad de contagio, las posibles consecuencias y la falta de inmunidad son las principales razones para que el bienestar de todas las personas se haya visto afectado (Faro et al., 2020). Las conductas preventivas contra el posible contagio fueron en aumento, estando latente el riesgo, el miedo y la vulnerabilidad percibidos de manera



frecuente. Yıldırım *et al.* (2020) consideraron que estas características pueden generar repercusiones en la salud mental, especialmente en la percepción subjetiva de la salud propia, angustia y satisfacción con la vida. En el mismo sentido, Xiao (2020) encontró que, por todas estas circunstancias, la salud mental se vería trastocada con depresión, miedo, ansiedad, aburrimiento, preocupación, tristeza, inseguridad, soledad e impotencia.

En otras palabras, las mencionadas circunstancias podrían influir en el bienestar. Las condiciones de aislamiento dispuestas por algunos países podrían haber hecho que las personas experimenten con más frecuencia sentimientos de aburrimiento, irritabilidad e incluso alteraciones en el sueño (Li *et al.*, 2020). De hecho, el aislamiento pudo influir en el poder de adquisición y esto podría haber aumentado sentimientos de impotencia y abandono (Ornell *et al.*, 2020; Shigemura *et al.*, 2020). Del mismo modo, el contagio y la muerte de algún familiar por esta enfermedad pudo estar generando especialmente ira, angustia e incertidumbre por la condición de vulnerabilidad (Brooks *et al.*, 2020).

Si bien es cierto que la pandemia afectó a la mayoría de la población a nivel mundial, la educación es una de las áreas que tuvo también enormes afectaciones. Desde el cambio en las formas de aprender y enseñar, el acceso a recursos para educarse, la gestión del tiempo en los hábitos de estudio, más la posible necesidad de movilizarse, fueron las principales modificaciones que vivieron tanto estudiantes como profesores. Por eso, en esta investigación se hace un análisis al efecto de los cambios que pudo haber ocasionado la pandemia en el bienestar de estudiantes universitarios.

Macan (1994) describió que la gestión de tiempo académico depende de los siguientes factores: a) fijar objetivos y prioridades «lo que compromete mantener una predisposición en cuanto a la selección de acuerdo al grado de importancia de las tareas que requiere realizar para lograr sus metas», b) recursos necesarios para la administración del tiempo «es decir el uso de los comportamientos relacionados frecuentemente con la administración eficiente del tiempo, por ejemplo, técnicas de planificación de un horario fijo, una lista para eliminar las tareas que ya han sido elaboradas, o el empleo de una agenda», c) predilección por la desorganización «involucra las distintas maneras en que la persona realiza sus tareas manteniendo un ambiente de estudio planificado» y, por último, d) la impresión de control del tiempo «lo que hace referencia al nivel en el que las percepciones de la persona en cuanto al monitoreo del tiempo, inciden directamente a la forma en como este es empleado».

A nivel universitario, de la que se asume que la autonomía y exigencia para aprender es más alta (Rovira-Alvarez & López-Calichs, 2017), es probable que los niveles de bienestar se hayan visto trastocados. De ahí que esta sea la principal motivación para estudiar este fenómeno y sus variables. Partiendo de las formulaciones de Diener & Biswas (2008), el bienestar puede ser entendido a partir de la bifurcación de dos grandes tradiciones apegadas a la filosofía: la tradición hedónica y la eudaimónica. La primera, se concentra en la felicidad y considera que el bienestar se define a través de dos aspectos: evadir el dolor y obtener placer; mientras que el segundo enfoque, se centra en la representación o significado y en la autorrealización, de tal forma que el bienestar se delimita

a través del nivel de la funcionalidad plena de una persona (Ryan & Deci, 2001).

Blanco & Díaz (2005) afirmaron que una vez analizadas estas dos tradiciones «mayormente la tradición hedónica antes que la eudaimónica», promueven la imagen de la persona, individual y aislada del medio, como un ser que no se sujeta a nada, del cual su satisfacción, felicidad y crecimiento personal se producen al borde de las condiciones en las que se desarrolla, por esta razón surge la necesidad de considerar lo individual y lo social conjuntamente. En coincidencia, Keyes (1998) consideró agregar un tercer vértice que explica el bienestar desde la interacción social, denominado como bienestar social, refiriéndose a la evaluación que el individuo hace acerca de la percepción del contexto, las circunstancias y su funcionamiento dentro de la sociedad.

Desde una apreciación similar, Seligman (2011) afirma que dentro de la psicología positiva se encuentra el bienestar y que la regla para medirlo es el *floreecer*. En la psicología positiva lo principal es construir cualidades favorables tratando de entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia. Así, Seligman (2011) planteó el modelo *PERMA* «por sus siglas en inglés: *P* positive emotion, *E* engagement, *R* relationships, *M* meaningful y *A* accomplishment» para medir el bienestar.

Desde esta perspectiva, Butler & Kern (2016) desarrollaron *PERMA-Profiler* como una breve medida del modelo *PERMA* (2011), constituido inicialmente por 15 preguntas (tres por cada dominio *PERMA*), adicionalmente, se incluyeron ocho elementos, que evalúan el bienestar general, las emociones negativas, la soledad y la salud física, resultando en una medida final de 23 ítems. Más adelante, Lima-Castro *et al.* (2017) realizaron la adaptación psicométrica de *PERMA-Profiler* para su uso en Ecuador, obteniendo una estructura de quince ítems divididos en tres factores (Relaciones, Propósito y Crecimiento), resultando en una de consistencia interna de ($\alpha=.913$). Dicho esto, si se consideran las apreciaciones teóricas sobre el bienestar, se puede deducir que efectivamente dentro del bienestar influyen otras connotaciones como la limpieza, los hábitos alimenticios, la actividad física, práctica religiosa, y especialmente las relaciones personales.

En primer lugar, los hábitos de higiene fueron los primeros en cambiar, en algunos casos, se ha podido reportar rasgos obsesivos compulsivos como controles repetitivos de temperatura y esterilización de superficies y ambientes (Li *et al.*, 2020; Mamun & Griffiths, 2020). Lo cual responde al aumento de ansiedad desencadenada de la sensación de inestabilidad ante situaciones inmanejables (Mukhtar, 2020). Los cambios en la alimentación podrían afectar la percepción de salud y bienestar. Por ejemplo, Denegri *et al.* (2014) afirmaron que el grado de felicidad al comer se relaciona a las sensaciones placenteras asociadas al contacto social durante la comida y a la satisfacción de necesidades básicas. También la actividad física es fundamental para la conservación de una visión de bienestar, pues además de abarcar variantes biológicas, mantiene relación con aspectos psicológicos y sociales (Paramio *et al.*, 2017). Sin embargo, durante el confinamiento en casa, se han registrado varias alteraciones metabólicas y sistémicas en personas que no conservaron actividad física (Mera *et al.*, 2020). Otras de las características que favorecen el bienestar, es la religión

y las relaciones afectivas. En cuanto a la práctica de religión se encontró dentro de 1200 estudios empíricos y 400 revisiones, que los beneficios que brindan la espiritualidad y la religiosidad ayudan a la prevención, aceleran la recuperación y promueven la tolerancia al padecimiento (Escudero-Nolasco, 2018). En cuanto a las relaciones afectivas o interpersonales, donde existe un vínculo de noviazgo, comúnmente se categoriza como una experiencia romántica, de vinculación, compromiso y apoyo de una pareja en el marco de un contexto social y cultural (Sánchez *et al.*, 2011).

El énfasis de la presente investigación se relacionó con la situación social provocada por la pandemia a causa del virus COVID19, misma que ha incidido significativamente en la vida de las personas y posiblemente en el bienestar de los universitarios. A partir de esta revisión, se planteó analizar el bienestar de los estudiantes universitarios durante la etapa de confinamiento y conocer si las variables como hábitos, tipo de rutina, relaciones afectivas y práctica religiosa afectarían de alguna manera en mostrar diferencias entre grupos.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

Se empleó un enfoque cuantitativo, de corte transversal descriptivo, su diseño de investigación fue correlacional, mismo que fue aplicado durante el mes de julio del 2020. Con el fin de analizar el bienestar de los estudiantes universitarios durante la etapa de confinamiento por COVID-19 y distinguir la influencia de distintas variables.

Para la fase de recolección de información, se realizó un análisis de contenido de distintas fuentes y bases digitales como: Ebscohost, Science Direct, Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico. De esta forma se recolectó información de varios autores pioneros en el tema de estudio, como: Seligman, Butler & Kern, Ryan & Deci. Así mismo, se consultó fuentes como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y distintos diarios nacionales para clarificar la problemática en torno a la investigación. De este modo se realizó el protocolo de investigación el cual se estructuró en base al formato de Protocolos de Investigaciones en Salud (excepto Ensayos Clínicos).

2.1. Participantes

Los participantes fueron $n = 52$ (28 mujeres, 24 hombres) estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca matriculados en el periodo lectivo marzo - agosto 2020. Sus edades oscilaron entre los 18 y 37 años. Cada participante fue contactado de manera virtual y la forma en la que fueron seleccionados siguió un muestreo por conveniencia, respetando los criterios éticos de participación libre y voluntaria.

Los criterios de inclusión fueron: estudiantes con matrícula vigente en la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca que se encontraran cursando cuarto ciclo, no hubo restricción en cuanto al sexo ni la edad. Mientras que los criterios de exclusión fueron: personas que no fueran estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca pertenecientes a cuarto ciclo, y quienes hayan expresado la condición de no desear participar. Cabe mencionar que se envió el

formulario a 150 estudiantes, de los cuales únicamente 52 respondieron al cuestionario.

2.2. Tareas

El Perfil PERMA (por sus siglas en inglés) (Lima-Castro *et al.*, 2017, adaptado de Butler & Kern, 2016) es un cuestionario de autoinforme que evalúa el bienestar desde el modelo multidimensional de Seligman (2011). Se encuentra estructurado por quince preguntas que fueron contestadas a través de una escala de Likert del 0 al 10, (donde 0 significa nunca y 10 siempre) las cuales responden a tres factores del bienestar: Relaciones, Propósito y Crecimiento que agrupan las cinco dimensiones del bienestar propuestas inicialmente por Seligman: (P) Emociones positivas, (E) Compromiso, (R) Relaciones positivas, (M) Significado y (A) Logros. Este instrumento fue adaptado por medio de un análisis factorial, donde se registró un Alpha de Cronbach ($\alpha = .913$).

Por otro lado, en este estudio, el instrumento fue ajustado a formato digital mediante el uso de Google Forms. La aplicación fue a través del contacto directo vía telefónica y tuvo una duración aproximada de respuesta de 20 minutos. El Alpha de Cronbach en este estudio fue de $\alpha = .958$.

Además, se consideró tres secciones adicionales: la primera con el consentimiento informado, el cual, de ser aceptado de forma voluntaria, permitió acceso a las preguntas y en los casos de negativa a participar se daba por finalizado. Como segundo apartado, los sujetos se encontraron con un filtro de información para asegurar que los participantes pertenecieran a cuarto ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca, más adelante, el tercer apartado consistió en un cuestionario que abordó preguntas en cuanto a aspectos individuales, sociodemográficos, e información con respecto a los hábitos (con opción de respuesta: "han aumentado", "se han mantenido", "han disminuido), si tiene una rutina definida (opción de respuesta: "sí" o "no"), relaciones afectivas (opción de respuesta: "mantiene una relación de pareja" o "no mantiene una relación de pareja") y práctica religiosa (opción de respuesta: "sí practica" o "no practica").

2.3. Procedimientos

Antes de la aplicación cabe mencionar que este instrumento pasó por una etapa de análisis de contenido con dos profesionales y con dos personas de similares características a la población de estudio, para garantizar la comprensión de los ítems de respuesta. Para la fase de análisis de resultados, a partir de la base de datos proveniente de las aplicaciones en la plataforma Google Forms, se hizo uso del programa Microsoft Excel y del paquete estadístico para ciencias sociales (SPSS) versión 23, para el cálculo estadísticos descriptivos, medidas de tendencia central, Alfa de Cronbach, U de Mann-Whitney, y Prueba de normalidad de Spearman.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Para el análisis de información resultó en un índice de confiabilidad del 95% y con un margen de error del .05.

Previo al análisis estadístico inferencial, y considerando que la muestra es mayor a 50 participantes, se aplicó la Prueba de normalidad Rho Spearman, misma que demostró una distribución anormal con un $p < .05$ por lo que se utilizaron pruebas no paramétricas. En este sentido y en concordancia con el objetivo planteado referente a analizar el bienestar de los estudiantes universitarios durante la etapa de confinamiento y distinguir la influencia del tipo de rutina, relaciones afectivas, práctica religiosa, y distintos hábitos, se realizó la comparación de medias de acuerdo a cada factor del Perfil PERMA (ver Tabla 1). Primero, en cuanto a la comparación con la variable Rutina Establecida, resultó que el mantenimiento o no de la misma influye significativamente en los factores de crecimiento y propósito, en aquellos sujetos que mantienen una rutina establecida, en comparación con quienes no lo hacen, lo cual, en parte concuerda con el argumento de Gómez & Rueda-Castro (2013), quienes delimitan que la manera en que una persona organiza sus actividades incide en el nivel de su salud y bienestar. Análogamente, Orellana & Orellana (2020) afirman que dentro de los predictores centrales de los síntomas emocionales que presentaron los sujetos durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19, se encontró la alteración de rutinas cotidianas y patrones habituales, pues se encuentran directamente relacionados con el incremento de ansiedad, estrés y depresión.

Con respecto a la variable de Relación de Pareja, el mantenimiento o no de una relación incide de forma significativa en el factor de relaciones, por tanto, considerando que este factor también es un indicador de emociones positivas, se pudo observar que aquellas personas que mantienen una relación de pareja poseen mayor desenvolvimiento en las relaciones personales, que aquellas personas que no poseen una relación de pareja. Evento contrario, al estudio de Viramontes-Meléndrez *et al.* (2018), quienes buscaron delimitar una posible

concordancia entre bienestar psicológico y relación de pareja, misma que no mostró una significancia considerable con respecto a las correlaciones de Pearson y Spearman; donde además concluyeron que no existe diferencia significativa del bienestar psicológico en los jóvenes que se encontraron en un noviazgo con los que no lo hacían.

En la misma línea, resultó interesante que la variable Hábitos de Higiene, no demostró incidir en ningún factor de bienestar de forma significativa. Aunque al parecer el nivel de bienestar es mayor en quienes aumentaron sus hábitos de higiene, la diferencia estadística no es significativa. En un estudio similar, Sánchez-Oliva (2014) afirmó que la higiene se encuentra relacionada con el aumento de la sensación de bienestar personal y posibilita el acercamiento con otras personas, lo que naturalmente favorece las relaciones interpersonales, además engloba otras vertientes como los hábitos alimenticios, higiene del sueño, actividad física, higiene personal y comunitaria.

En cuanto a la variable de práctica religiosa, tampoco existieron diferencias significativas a nivel estadístico entre ambos grupos, no obstante, ambos reflejaron un buen nivel de bienestar. Según Vargas *et al.* (2015), la práctica religiosa se encuentra significativamente relacionada con el bienestar, al ser esta considerada como una estrategia de afrontamiento.

Además, en cuanto a cuidado físico, tanto para hábitos alimenticios y práctica de ejercicio, no existieron diferencias estadísticamente significativas entre grupos. Varios autores comentan que dichos hábitos llevados de forma saludable son complementarios para el mantenimiento del bienestar. Schnettler *et al.* (2012) encontraron que la satisfacción vital y la alimentación se encuentran relacionados positivamente, es decir, aquellos sujetos que se encontraron satisfechos con su alimentación. Con respecto a la práctica del ejercicio

Tabla 1. Comparación de medias entre los factores de bienestar de la Adaptación del Perfil PERMA y las variables de estudio, en la muestra total de 52 participantes.

Variables	Opciones de respuesta	Relaciones	Propósito	Crecimiento	Bienestar General
		Media	Media	Media	Media
Relaciones afectivas	No mantiene una relación de pareja o noviazgo	7.41**	8.00	7.48	7.67*
	Mantiene una relación de pareja o noviazgo	8.61**	8.58	8.17	8.45*
Rutina establecida	Sí	8.15	8.76**	8.23**	8.42**
	No	7.53	7.55**	7.13**	7.41**
Prácticas religiosas	Sí	8.25	8.44	7.83	8.18
	No	7.50	8.01	7.66	7.76
Hábitos con actividades favoritas	Han aumentado	7.96	8.56	8.08	8.24
	Se han mantenido igual	8.10	8.35	7.84	8.11
	Han disminuido	7.63	7.90	7.46	7.68
Ejercicio	Han aumentado	7.82	8.26	7.58	7.92
	Se han mantenido igual	8.39	8.52	8.29	8.41
	Han disminuido	7.78	8.12	7.72	7.89
Hábitos de Higiene	Han aumentado	8.31	8.35	8.09	8.25
	Se han mantenido igual	7.47	8.12	7.45	7.72
	Han disminuido	7.50	7.83	7.00	7.47
Hábitos alimenticios	Han mejorado	8.16	8.30	8.15	8.22
	Se han mantenido igual	7.87	8.34	7.68	7.99
	Han empeorado	7.08	7.44	6.93	7.18

** $p < .01$; * $p < .05$; una cola.

físico, Barbosa-Granados & Urrea-Cuéllar (2018) concluyeron que el deporte y la actividad física influyen de forma positiva en la salud física y mental. En lo que respecta a la variable Práctica de Hobbies, tampoco existieron diferencias estadísticamente significativas, todos los grupos mostraron niveles adecuados de bienestar. A tal efecto, Basile & Arvelo (2021) determinaron que los participantes que practicaron hobbies durante la pandemia presentaron mayores puntuaciones en las esferas de sentimientos positivos y satisfacción con la vida, que aquellos que no los practicaban. Lo cual, en su investigación, refleja que los hobbies pueden aumentar el bienestar subjetivo individual.

4. CONCLUSIÓN

El nivel de bienestar de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el periodo de confinamiento, se define como bueno. Así mismo, en cuanto a la influencia de ciertas variables sobre el bienestar, aunque en todas tuvieron buenas apreciaciones de bienestar, las variables que resultaron significativas fueron Rutina Establecida y Relación de Pareja o Noviazgo. De hecho, se espera que una extensión investigativa en torno a este tema de estudio tenga la posibilidad de profundizar sobre las variables influyentes sobre el bienestar en relación a la nueva realidad de convivencia post confinamiento.

Cabe mencionar que, dentro de las limitaciones de este estudio, existieron restricciones implicadas en la condición de confinamiento, entre ellas el difícil acceso a una población más extensa, razón por la cual no es posible generalizar los resultados obtenidos. Así mismo, la adaptación de la herramienta utilizada, al formato de la plataforma de Google Forms, pudo incidir de alguna manera al momento de completar el instrumento. De este modo, se plantea la necesidad de desarrollo de más investigaciones en torno al bienestar y focalizadas en la población universitaria.

REFERENCIAS

- Barbosa-Granados, S., & Urrea-Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141-160.
- Basile, G., & Arvelo, V. (2021). *Hobbies y bienestar subjetivo durante la pandemia del COVID-19 en jóvenes universitarios de la República Dominicana*. Trabajo de grado, Psicología. Universidad Iberoamericana (UNIBE). Repositorio institucional de la Universidad Iberoamericana <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/524>
- Diener, E., & Biswas-Diener R. (2008). *The Science of Optimal Happiness*. Boston: Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: Su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Escudero-Nolasco, J. (2018). *Espiritualidad y religiosidad en relación al bienestar psicológico en estudiantes de psicología de dos universidades de Lima Metropolitana*. Master thesis, pp. 148. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/9866?show=full>
- Faro, A., Bahiano, M. de A., Nakano, T. de C., Reis, C., da Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 and mental health: The emergence of care. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1-14. Available at <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037E200074>
- Gómez, S., & Rueda-Castro, L. (2013). Organización De La Rutina Diaria En Estudiantes De Primer Nivel Formativo En La Escuela De Terapia Ocupacional. Universidad De Chile. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 13(2), 65-72.
- Keyes M., C. L. (1998). Social well-being. *American Sociological Association*, 61(2), 121-140. <https://www.jstor.org/stable/2787065>
- Lima-Castro, S., Peña, E., Cedillo, C., & Cabrera, M. (2017). Adaptación del perfil PERMA en una muestra ecuatoriana. *Eureka*, 14(1), 69-83. <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-14-1-12.pdf>
- Gutiérrez, A., Romero, P. & Cabrera, M. (2021). Bienestar en cuidadores formales de niños y adolescentes con discapacidad. *Eureka*, 18(2), 130-152. <https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-18-1-15.pdf>
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102073. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073>
- Mera, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodríguez, D. I., & Monsalve Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el descondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a covid-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- Mukhtar, S. (2020). Mental Health and Psychosocial Aspects of Coronavirus Outbreak in Pakistan: Psychological Intervention for Public Mental Health Crisis. *Asian Journal of Psychiatry*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102069>

- Orellana, C. I., & Orellana, L. M. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de covid -19 en El Salvador. *Actualidades En Psicología*, 34(128), 103-120. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.41431>
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Paim-Kessler, F. (2020). Pandemic fear and covid-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Rovira-Alvarez, Y., & López-Calichs, E. (2017). La lectura en la enseñanza universitaria. *Revista de Ciencias Médicas del Pinar del Río*, 21(3), 386-398. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n3/rpr13317.pdf>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Sánchez, L., Gutiérrez, M. E., Herrera, N., Ballesteros, M., Izzedin, R., & Gómez, Á. (2011). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto, en Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 13(1), 79-88. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642011000100007>
- Sánchez-Oliva, E. Y. (2014). *Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo*. PhD Thesis, pp. 273. Málaga, España: Universidad de Málaga.
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M., Mora, M., Lobos, G., & Grunert, K. G. (2012). Psychometric properties of the satisfaction with food-related life scale: Application in Southern Chile. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(5), 443-449. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2012.08.003>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. USA: Free Press. https://books.google.com.ec/books?id=ng7RJW-udoQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summy_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281-282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Vargas, S., Vargas, F., Torres, J., Bilbao, M., García, F., Oyanedel, J., & Páez, D. (2015). Bienestar y religión en Chile. En *La Felicidad de los chilenos: Estudios sobre bienestar* (1st ed., Vol. 1, p. 280). RIL Editores.
- Viramontes-Meléndrez, D., Ávila, M. de J., Lara, M., Jiménez, M. C., & Martell, J. (2018). Bienestar psicológico y noviazgo en universitarios del estado de Zacatecas. *Revista Perspectivas Sociales*, 20(1), 37-51.
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
- Yıldırım, M., Geçer, E., & Akgül, Ö. (2020). The impacts of vulnerability, perceived risk, and fear on preventive behaviours against COVID-19. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 35-43. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1776891>