

Bienestar psicológico de estudiantes universitarios durante la pandemia por SARS COVID 19

Psychological Well-being of University Students during SARS COVID 19 Pandemic

Belem Medina Pacheco

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Psicología, México
belem.medina@umich.mx

Ithzel Liliana Fernández Montaña

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Psicología, México
yoalli.cruz@umich.mx

Lucía María Dolores Zúñiga Ayala

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Psicología, México
lucia.zuniga@umich.mx

María Inés Gómez del Campo del Paso

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Psicología, México
ines.paso@umich.mx

Resumen

El bienestar psicológico se refiere comúnmente a la acepción de “estar Bien” y se relaciona con la salud general de las personas en un entorno específico. La crisis epidemiológica que generó la aparición del virus SARS-Covid 19 propició cambios súbitos en la vida personal, social, familiar y laboral a nivel mundial, específicamente debido a la necesidad de aislarnos de los diversos ámbitos de interacción obligando a los individuos a poner en juego sus conocimientos y competencias y a crear nuevas para seguir desarrollando sus actividades. El ámbito educativo no es la excepción, por ello el objetivo de este breve estudio fue identificar las áreas personales y sociales de estudiantes de nivel licenciatura que se asocian a su percepción de bienestar y que facilitan su formación en la modalidad en línea establecida de manera temporal durante el año 2021, debido a las reglamentaciones sanitarias relacionadas con el SARS-Covid 19. En el estudio participaron 222 estudiantes que cursan la Licenciatura en Psicología en una Institución Pública del Estado de Michoacán en modalidad presencial, su edad fluctúa entre los 19 y 24 años. 82.9% son mujeres y 17.1% hombres. Fue un estudio descriptivo y correlacional con un

muestreo no probabilístico por conveniencia. El instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que cuenta con 39 reactivos y un alpha de Cronbach de 0.91 en población mexicana. Los factores evaluados por la escala son autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno crecimiento personal y propósito en la vida. Los datos se analizaron mediante el programa SPSS 23. Los resultados mostraron que el 89.2% de los participantes obtuvieron niveles altos de bienestar y el 10.8% niveles de moderado a bajo bienestar. Los factores que parecen incidir negativamente en la percepción de bienestar son el crecimiento personal y el dominio del entorno con niveles más bajos de bienestar. En el análisis correlacional entre factores sociodemográficos y los indicadores de la escala sólo se obtuvieron datos significativos entre el semestre con el dominio del entorno y el propósito de vida y entre el promedio con la autoaceptación, las relaciones positivas y el dominio del entorno. Se concluye que el dominio del entorno es un factor que coadyuva a la sensación de bienestar y que se da progresivamente con el avance en la formación ya que los estudiantes de 7° y 9° semestre puntuaron más alto en esta dimensión y además cuentan con mayores recursos académicos en el uso de la tecnología. Estos resultados obligan a plantear estrategias que permitan el desarrollo de habilidades desde el inicio de la licenciatura para propiciar un mayor afrontamiento ante los cambios que se presenten en su proceso formativo.

Palabras clave: Virtualidad, factores sociodemográficos, factores personales y sociales, pandemia.

Abstract

Psychological well-being commonly refers to as "being well" and relates to the general health of people in a specific environment. The epidemiological crisis generated by the appearance of the SARS-Covid 19 virus brought about sudden changes in personal, social, family and work life worldwide, specifically due to the need to isolate ourselves from the various areas of interaction, forcing individuals to bring their knowledge and skills into play and to create new ones in order to continue developing their activities. The educational environment is no exception, therefore the objective of this brief study was to identify the personal and social areas of undergraduate level students that are associated with their perception of well-being and that facilitate their training in the online modality established temporarily during the year 2021, due to health regulations related to SARS-Covid 19. The study involved 222 students who are studying for a Bachelor's Degree in Psychology in a Public Institution of the State of Michoacán in face-to-face modality, their age fluctuates between 19 and 24 years old. They were 82.9% female and 17.1% male. This was a descriptive and correlational study with non-probabilistic convenience sampling. The instrument used was the

Ryff Psychological Well-Being Scale with 39 items and a Cronbach's alpha of 0.91 in the Mexican population. The factors evaluated by the scale are self-acceptance, positive relationships, autonomy, mastery of the environment, personal growth and purpose in life. We analyze data using SPSS 23 program. The results showed that 89.2% of the participants obtained high levels of well-being and 10.8% moderate to low levels of well-being. The factors that seem to have a negative impact on the perception of well-being are personal growth and mastery of the environment with lower levels of well-being. In the correlational analysis between sociodemographic factors and the scale indicators. Significant data only appears between the semester with mastery of the environment and purpose in life and between the average with self-acceptance, positive relationships and mastery of the environment. We concluded that mastery of the environment is a factor that contributes to the feeling of well-being and that it occurs progressively with the advancement in training, since students in the 7th and 9th semesters scored higher in this dimension and have greater academic resources in the use of technology. These results make it necessary to propose strategies that allow the development of skills from the beginning of the bachelor's degree to promote greater coping with the changes that arise in their formative process.

Keywords: Virtuality, sociodemographic factors, personal and social factors, pandemic.

Fecha Recepción: Mayo 2021

Fecha Aceptación: Diciembre 2021

Introducción

El bienestar psicológico engloba a un conjunto de sensaciones que hacen referencia a la forma en que conceptuamos nuestra vida a nivel global y que incide directa o indirectamente está necesariamente relacionado con la salud psicológica (mental) de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como: «Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

En la actualidad, los estudiantes universitarios se enfrentan al desafío de generar autonomía, nuevas relaciones sociales, mantener un promedio de calificaciones mínimo, gestionar el tiempo personal, la seguridad en la toma de decisiones, la incertidumbre del futuro profesional, y en algunos casos, el traslado de lugar de residencia y la adaptación a la nueva cultura organizacional que implica la vida universitaria, lo cual impactará de alguna manera su bienestar psicológico. Para esto requieren de herramientas básicas que posibiliten afrontar los retos que se van encontrando en la vida universitaria, ideando estrategias para manejarlos a la vez que aprenden de ellos.

La preocupación de las universidades por ofrecer una enseñanza de calidad supone considerar todas las variables implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello es importante identificar los obstáculos y elementos facilitadores que los estudiantes encuentran en el desarrollo de sus tareas y la relación de estos con el bienestar psicológico y el desempeño académico (Rocha, Acevedo, Chiang, Madrid, y Reinecke, 2012). Así, es de gran importancia crear espacios en las instituciones educativas donde los estudiantes aprendan a evaluarse, a evaluar su proceso de desarrollo, a generar una percepción propia de su grado de bienestar y un plan de vida que les permita crearlo, sostenerlo y mejorarlo cada día como parte de su formación y desarrollo profesional.

Justificación

Hablando de retos, a principios de enero de 2020 se dio a conocer la noticia de la aparición de un nuevo tipo de coronavirus, el coronavirus denominado COVID-19, transmisible de humano a humano que de acuerdo a la información proporcionado por diversos medios masivos de comunicación aparece por primera vez en Wuhan, China, el 31 de diciembre de 2019.

La OMS caracterizó al COVID-19 como una pandemia que se ha esparcido en 213 países incluyendo México en donde se han detectado 4.9 millones de casos conocidos hasta el 19 de mayo del 2020 de acuerdo al reporte presentado por la OMS (Villaseñor, López et al., 2020).

Esta pandemia generó desde esa fecha la necesidad de tomar medidas que detuvieran la proliferación del virus, una de ellas y tal vez la más radical fue el aislamiento social y la integración de las personas a la virtualidad como la principal forma de continuar con actividades sustantivas y esenciales, entre ellas la actividad académica. Como toda medida urgente, no consideró la diferencia respecto a los recursos económicos, sociales, culturales, geográficos de cada país y con ello el grado de impacto que en cada uno se daría.

Ruiz y Gómez (2021) señalan que la Organización Internacional del Trabajo (OIT) declaró...“además de ser una amenaza para la salud pública, las perturbaciones a nivel económico y social ponen en peligro los medios de vida a largo plazo y el bienestar de millones de personas”

El área específica en la que se centra el presente estudio es la Educativa a nivel superior, específicamente porque en la Institución en la que se realizó el estudio la impartición de clases es presencial y dadas las condiciones y estrategias sanitarias cambió temporalmente el espacio de trabajo de aulas físicas a virtuales. Lara (2001) enfatiza ya desde esa época el carácter diverso de las estrategias didácticas en un entorno virtual y clasifica los recursos en sincrónicos y

asincrónicos. Además, propone que se deben utilizar lo mejor de ambos recursos para obtener una mayor productividad en la educación no presencial.

Marco Teórico

El bienestar psicológico en el aula

Burris et al. (2009), indicaron que el momento de comenzar una carrera universitaria se distingue de otros periodos de desarrollo ya que este genera mucho estrés y ansiedad. Algunos problemas que pueden desarrollar los/as estudiantes en este periodo son ansiedad, trastornos alimentarios, fatiga y dificultad para concentrarse. Estos autores entendieron que el conocer los factores asociados con el bienestar psicológico en los/as estudiantes universitarios permitiría desarrollar estrategias de intervención que fuesen más efectivas, según las características particulares de cada estudiante.

Además, indicaron que aquellos/as estudiantes que promueven un estilo de vida saludable, tienden a practicar conductas que pueden llevarlos a tener un mejor Bienestar Psicológico, así como a evitar conductas que pueden ser dañinas para su salud física, como por ejemplo consumir alcohol o utilizar drogas. Por otra parte, Velásquez et al. (2008) entendieron que el Bienestar Psicológico junto con la asertividad y el rendimiento académico son variables que deben explorarse en la población universitaria con el fin de adoptar políticas educativas que brinden apoyo a estos/as.

En Perú, Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Velásquez, Araki y Reynoso (2008), realizaron una investigación en la que se descubrió que existe correlación significativa entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico, tanto en varones como en mujeres; y en jóvenes y adultos, considerándose así que los factores que producen la sensación subjetiva de bienestar proveen de circunstancias favorables para realizar las actividades académicas.

En México existe un alto grado de riesgos en los jóvenes que ingresan a la educación superior. En un estudio realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se observó que los estudiantes universitarios tienen un mayor consumo de alcohol, factor asociado con diversas problemáticas que hacen que los estudiantes universitarios no mantengan un favorable desenvolvimiento académico (Díaz y cols., 2008).

Freire, C. en 2014, con su investigación “el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento”, analizó en qué medida el bienestar psicológico, conceptualizado desde la perspectiva eudaimónica, favorece un afrontamiento eficaz del estrés académico. Se llevó a cabo un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. Participaron en el estudio

1072 estudiantes de la Universidad de A Coruña. Los resultados señalan que el modelo propuesto por Ryff fue el que mostró el mejor ajuste teórico a los datos. Se observó también una relación positiva significativa entre las seis dimensiones del bienestar psicológico y las tres estrategias de afrontamiento del estrés académico analizadas.

Massone y Urquijo en 2014, en su investigación “bienestar psicológico en estudiantes de la universidad nacional de mar de plata, Argentina, según la edad y el género”, el objetivo fue comparar el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, en función de la edad y el género. Los autores emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, (1989), a una muestra no probabilística de 376 estudiantes regulares de diferentes carreras de la Universidad Nacional de Mar del Plata, 72% mujeres y 28% varones con una media de 24,8 años (DE= 6,05 años). Los resultados arrojaron que las mujeres expresaron mayor autopercepción de Crecimiento Personal que los hombres ($U = 11800, p = .01$) y los adultos más que los jóvenes ($U = 3942.00, p = .04$). Existen investigaciones que abordan el bienestar psicológico desde distintas áreas.

La psicóloga Carol Ryff se ha dedicado a estudiar qué factores o dimensiones tienen una contribución significativa en nuestra calidad de vida. La investigadora ha desarrollado un cuestionario para medir el bienestar psicológico de las personas, y ha extraído seis criterios que son esenciales para alcanzar la auto-realización y el potencial propio de las personas. Los estudios que realizó esta psicóloga, usando el cuestionario de bienestar emocional, muestran que el bienestar psicológico está relacionado con la edad, sexo, estatus socioeconómico y etnia (Ryff y Singer 2008).

Sandoval, Dorner y Véliz en 2017, investigaron el bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud en Chile y sus resultados arrojaron que un 40.6% de los estudiantes declaran tener claridad respecto a su propósito en la vida. Sin embargo, un 41.7% poseen un nivel deficitario de relaciones positivas con el entorno, un 26.6% declaran bajo nivel de autonomía y un 25.3%, bajo nivel de crecimiento personal. Las mujeres presentan medias más altas en las dimensiones relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal. Los hombres, un promedio más alto en autonomía. Asimismo, su objetivo fue identificar el nivel de bienestar psicológico de estudiantes del área de salud en una universidad estatal en el sur de Chile.

Otra investigación relaciona a los estudiantes universitarios con el bienestar psicológico, en ella se establece la asociación que existe entre bienestar psicológico y rendimiento académico de los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto, Perú. Se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. La población participante del estudio estuvo compuesta por 210 estudiantes de Psicología. Se empleó como instrumento la escala de bienestar psicológico de Ryff de 39 ítems por sus propiedades psicométricas que

indicaron que es válido y confiable. Los resultados evidencian que existe una relación directa y altamente significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico ($r = 0.300$, $p < .01$), por tanto, cuanto mayor sea el bienestar psicológico, mejor será el rendimiento académico (Carranza, Hernández y Alhuay-Quispe, 2017).

Impacto de la regulación sanitaria por SARS COVID 19.

Salud física vs salud emocional

Como ya se citó, a partir de 2020 la OMS dicta a nivel mundial normas sanitarias tratando de frenar los efectos de la denominada pandemia por SARS COVID 19, incluso se habla de una “nueva normalidad” (Morfin, et. al., 2021) en la que el aislamiento social juega un papel preponderante con el afán de frenar la propagación del coronavirus. Es necesario destacar que esta estrategia considera preservar la salud física en primera instancia dejando en un segundo plano la salud emocional de los individuos, representada en gran medida por su percepción de bienestar.

La OMS (1948) , define la salud como un estado de *bienestar* físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de enfermedad o padecimiento; así, la salud incluye el funcionamiento mental, físico y social, los cuales están relacionados entre sí y son interdependientes.

De lo presencial a lo virtual

Lovón y Cisneros 2020, dicen que es importante diferenciar entre la educación no presencial y la virtual. La primera implica procesos de aprendizaje asincrónicos en la que el estudiante de acuerdo a los recursos económicos, de tiempo y tecnológicos va dirigiendo el avance de su formación, en tanto que la segunda implica la presencia sincrónica de los estudiantes través de un medio de comunicación virtual que puede apoyarse de procesos asincrónicos.

Ante la desigualdad de recursos que implica asistir a una Universidad Pública, la educación virtual se enfrenta a una serie de retos que no sólo incluye a los estudiantes, sino a todo el personal docente, administrativo y sobre todo le apuesta a la rápida y eficaz planeación de la parte directiva de la institución para garantizar la efectividad de las clases y del aprendizaje de los estudiantes. Esto implica procesos de capacitación desde el manejo de las TICS hasta la capacitación para el desarrollo de estrategias didácticas por parte de los docentes que puedan dar resultados positivos en los educandos

Aunado a esto, es imprescindible no soslayar que un obstáculo que no se contempló es la carencia de equipo eficiente y servicios asociados a la virtualidad tanto por parte de los profesores como de los estudiantes.

Método

El objetivo de la investigación fue identificar los factores que inciden en el grado de bienestar percibido en estudiantes que cursan la Licenciatura en Psicología en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo para establecer estrategias que coadyuven a elevar su grado de bienestar percibido.

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue la Escala de bienestar psicológico de Ryff que consta de 39 ítems agrupados en seis dimensiones Auto-aceptación, Relaciones positivas con otras personas, Autonomía, Dominio del entorno y Propósito en la vida, el nivel de confiabilidad en muestras poblacionales es de un Alpha de Cronbach de 0.942.

En la investigación se utilizó el método cuantitativo de tipo descriptivo correlacional para identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes participantes. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia en el que se incluyeron a todos los participantes que contestarán la encuesta y cumplieran con los criterios de inclusión.

La población se conformó con 222 estudiantes que cursaban del 2^a al 8^a semestre de la Licenciatura, con edad entre 17 y 37 años de edad. El promedio general de calificación del grupo fue de 8.5. Los criterios de inclusión establecidos fueron: 1) que los estudiantes estuvieran inscritos de manera regular y estuvieran cursando la Licenciatura en Psicología en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, sin importar el grado de avance de sus estudios, 2) su aceptación explícita a participar mediante un consentimiento informado sobre el uso de la información obtenida y 3) que se requisitara completamente la información en los cuestionarios. Los datos se analizaron en el programa SPSS 23 y en el programa Excel, mediante un análisis descriptivo tomando en cuenta la frecuencia de las respuestas y un análisis correlacional vibariado para establecer la asociación entre los indicadores del cuestionario de RYFF y factores sociodemográficos de los estudiantes. En la tabla 1 se desglosa el número de participantes por semestre, sexo y rango de edad.

Tabla 1. Datos de la muestra

Semestre	Participantes	Sexo	Participantes	Rango de edad	Participantes hombres	Participantes mujeres
Segundo	78	Mujeres	174	17-19	16	64
Cuarto	59	Hombres	48	20-22	19	85
Sexto	40			23-25	8	20
Octavo	45			26 o más	5	5

Fuente: Elaboración propia

Resultados

Los resultados muestran un nivel medio alto de Bienestar en la población debido a que también las 6 dimensiones tienen un porcentaje mayor de participantes cuyo bienestar se encuentra en un término medio. Destaca en este nivel medio las Relaciones positivas, seguida del dominio que los participantes tienen de su entorno y de la Autonomía que posean para generar sus conocimientos. Los datos se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Niveles de bienestar psicológico en cada dimensión del Test de Bienestar Psicológico

Dimensión	Nivel (% de participantes)		
	Alto	Medio	Bajo
Autoaceptación	26.6	70.2	3.2
Relaciones positivas	6.8	91.4	1.8
Autonomía	3.6	86.3	10.1
Dominio del entorno	10.7	86.6	2.7
Crecimiento personal	12.2	85.5	2.3

Fuente: Elaboración propia

También se realizó una correlación entre factores sociodemográficos como edad, sexo, grado y promedio aproximado de calificaciones obtenido durante los semestres cursados. La correlación significativa se dio únicamente entre el promedio obtenido con las dimensiones Relaciones positivas, Dominio del entorno, y Propósito en la vida, en tanto que el semestre relacionó significativamente con el dominio del entorno como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3. Correlación entre factores sociodemográficos y factores del Cuestionario Bienestar Psicológico

Factores sociodemográficos	Factores Bienestar psicológico	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida
Semestre que cursas	Correlación de Pearson	.076	-.011	.034	.181**	.066	.093
	Sig. (bilateral)	.257	.865	.638	.007	.330	.167
	N	222	222	189	222	222	222
Promedio aproximado durante la carrera	Correlación de Pearson	.223**	-.186**	-.096	.175**	-.099	.275**
	Sig. (bilateral)	.001	.005	.190	.009	.143	.000
	N	222	222	189	222	222	222
Edad	Correlación de Pearson	.022	-.013	-.041	.059	.049	.019
	Sig. (bilateral)	.745	.848	.578	.381	.463	.774
	N	222	222	189	222	222	222
Sexo	Correlación de Pearson	.046	.119	.051	-.052	.048	-.009
	Sig. (bilateral)	.500	.076	.487	.440	.474	.895
	N	222	222	189	222	222	222
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).							
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).							

Fuente: Elaboración propia

Cabe mencionar que aunque el estudio es cuantitativo al cuestionario se le agregó un segmento para comentarios. Las respuestas giraron en torno a comentarios comunes como: “me gustó contestar el cuestionario porque me hizo pensar en cómo me siento”, “las preguntas me permitieron revisarme y pensar en algunas soluciones”, “gracias por permitirme participar, es un cuestionario muy interesante y muy útil”, “gracias por preocuparse por nuestra salud psicológica. Es un placer participar y es gratificante saber que los alumnos importamos”, “Gracias por esta investigación y por sugerir los talleres, dando oportunidades de otras experiencias”, “Es un momento difícil para todos y ser consciente de él bienestar mental es una buena herramienta para poder salir lo mejor librado de todo esto”, “Muchas veces se cree que estamos totalmente bien, pero solo es una máscara para con nosotros mismos”.

Discusión

Es importante reflexionar que a pesar de los avances de la ciencia, los cambios sociales y políticos a los que nos hemos enfrentado en la actualidad, parecíamos haber dejado de lado nuestra memoria histórica sobre acontecimientos que ahora son muy lejanos, como las grandes crisis derivadas de procesos epidemiológicos en la época prehispánica o bien generadas por las conflagraciones mundiales armadas. Si nos posicionamos en un plano dialéctico es probable que nos demos cuenta de que enfrentemos otro ciclo de amenazas respecto a la salud y posiblemente, también a la paz mundial. Ambas situaciones generan crisis e incertidumbre en

toda la población debido a que conllevan a modificaciones en la forma de realizar todas aquellas actividades, productivas, académicas y personales que realizamos cotidianamente y que tenemos ya sistematizadas.

Habría que preguntarse si estamos preparados para enfrentarlas a pesar de que en esta era del conocimiento, la sociedad cuenta en general con recursos científicos y tecnológicos que pueden ser accesibles, como lo mencionan Lovón y Cisneros, pero que ante la diversidad de esos avances, nos resulta desconocida una parte de su manejo y utilidad y que la brecha socioeconómica también contribuye a dificultar el acceso a dichos avances. Un dato que no se obtuvo de los instrumentos aplicados sino de un comentario común, está relacionado con condiciones de vida específicas de los estudiantes como su poder socioeconómico para hacerse llegar los recursos como equipo y servicio de internet. Incluso bajo la condición de aislamiento obligó a muchos estudiantes a regresar a sus poblaciones de origen y a pesar de que algunos de ellos contaban con recursos tecnológicos y económicos, las condiciones geográficas de su lugar de residencia no permitían la conexión virtual.

Fortalezas

Los cambios súbitos y acelerados que se han presentado dieron la oportunidad de visibilizar el tema sobre la percepción de bienestar en los estudiantes y los resultados del estudio nos mostraron que el conocimiento científico-academicista está ligado al desarrollo de otras habilidades como la creatividad, empatía, desarrollo de competencias y sobre todo a que esa formación profesional forme parte de un plan de vida que fomente la necesidad y el interés por llegar a la meta de obtener conocimiento y un título profesional. Compartir con los participantes los resultados de la investigación puede coadyuvar a reforzar su satisfacción en el logro de objetivos académicos, que consideren que con el empeño que pongan en la adquisición de conocimientos, pueden minimizar un poco su percepción sobre el impacto que tiene el grado de dificultad en cuanto a recursos físicos para lograrlo.

Debilidades

Es imprescindible reconocer que los estudiantes que asisten a las Instituciones Públicas, por lo general pertenecen a una clase económica que va de baja a media por lo que la mayoría de ellos no cuentan con los recursos necesarios y es allí en donde esta investigación requiere ampliar las variables sobre todo sociodemográficas de estudio. Además es importante despertar su interés por el manejo de programas computacionales, sobre todo en los semestres iniciales, ya que si son eficientes en el uso de estos recursos sus actividades extraclase pueden hacerse con

mayor rapidez y aquellos que se vieron obligados a usar servicios tecnológicos rentados pueden economizar su inversión en tiempo y dinero.

Conclusiones

Los resultados muestran que el bienestar psicológico (BP) percibido por los estudiantes que participaron en el estudio no se relaciona directamente con factores sociodemográficos como la edad, sexo, sin embargo, si se profundiza en el análisis correlacional es posible obtener datos más finos como grado que cursa o promedio de calificaciones y coinciden en que el rendimiento académico es un elemento importante en la sensación de bienestar y en que la claridad del propósito en la vida y su avance, como señalan Sandoval, Dorner y Véliz (2017), coadyuva a generar una mayor motivación por parte de los estudiantes hacia su formación profesional, así como un estado de satisfacción y complacencia que posibilita su permanencia académica e incrementa su deseo por alcanzar la meta planteada.

El estudio cumplió con el objetivo de identificar aquellos factores del bienestar psicológico que aparecen como promotores de la motivación hacia la adquisición de conocimientos y hacia la revisión de lo que llamamos *formación* en las instituciones de educación superior, aunque es imprescindible revalorar este concepto en todos los niveles.

Por tanto una propuesta en la que la institución puede incidir al revisar y renovar sus programas de estudio, es en la búsqueda de estrategias que ayuden a equilibrar, por decirlo de alguna forma, las condiciones en que los estudiantes pueden acceder al conocimiento ante crisis como la que actualmente estamos viviendo y capacitando a sus recursos humanos, sociales y tecnológicos que les son accesibles. El punto nodal, que desde nuestra perspectiva y de conformidad con los resultados obtenidos, falta atenderse en todo proyecto educacional, se refiere a ir apoyando a los estudiantes a visualizar su paso por las aulas como parte de un plan de vida que ellos pueden plantearse e ir modificando día a día.

Sobre este punto, se propusieron talleres vivenciales para fortalecer las redes de apoyo de los estudiantes, el manejo de sus emociones, el fortalecimiento del trabajo en equipo y de las relaciones interpersonales, debido a que el ciclo escolar 2022-22 se está llevando a cabo de manera presencial y esto implica un nuevo cambio y reacomodo para los estudiantes, aun cuando resuelve los problemas de recursos tecnológicos que generó la virtualidad.

Contribuciones a futuras líneas de investigación

Se considera que la principal contribución a futuras investigaciones es precisamente identificar de manera situacional aquellos elementos que permiten avanzar en cualquier proyecto de vida. La apuesta a futuro es realizar un trabajo transdisciplinario, de manera que los resultados de estas investigaciones den la oportunidad de obtener mayor información sobre las condiciones en las que se desarrolla la actividad de formación en las instituciones públicas en general: por ejemplo, oportunidades socioeconómicas y geográficas de los estudiantes y a nivel de formación el desarrollo de competencias académicas y personales que no sólo brinden información a los educandos, sino como su nombre lo dice formen ciudadanos, proactivos y sobre todo satisfechos con sus logros.

Que se amplíe la población a investigar cuidando los indicadores y que los resultados argumenten con mayor fuerza una propuesta a nivel de iniciativa pública a nivel Nacional para garantizar condiciones favorables para y en la comunidad educativa de las instituciones públicas.

Referencias

- Carranza, R. F., Hernández, R., y Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. Universidad Peruana Unión, Tarapoto. *Revista de investigación de ciencias sociales*. 13 (2), pág. 133-146
- Díaz, A., Díaz, L. R., Hernández, C. A., Narro, J., Fernández, H., y Solís (2008). “Prevalencia del consumo riesgoso y dañino de alcohol y factores de riesgo en estudiantes universitarios de primer ingreso”. *Salud Mental*. 31, 271-282.
- Freire, C (2014) El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento, Tesis doctoral (texto inédito) Universidad de Coruña
- Lara, L. (2001). Análisis de los recursos interactivos en las aulas virtuales. Ponencia presentada en II Congreso Virtual “Integración sin Barreras en el Siglo XXI”. Red de Integración Especial. Salamanca, 1 de octubre de 2001. Recuperado de http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_43/nr_479/a_6424/6424.pdf
- Lovón, M., y Cisneros S. (2020) Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID19: El caso de la PUCP, Perú, *Propósitos y Representaciones*, Vol. 8, SPE(3) S/N
- Massone, A., y Urquijo, S. (2014). Bienestar psicológico en estudiantes de la universidad nacional de mar de plata, Argentina, según la edad y el género. *Salud y Sociedad*, 5, (3), pp. 274-280.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque dinámico del bienestar psicológico. *Revista de estudios de felicidad*. 9(1), 13-39. Doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6 (24), pp. 260-266. Recuperado en <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V. Pomalaya, R. Dioses, A. Velásquez, N., Araki R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar Psicológico, Asertividad y Rendimiento Académico en Estudiantes Sanmarquinos. *Revista IIPSI*. 11(2), 139-152
- Villaseñor; K, Jiménez, A., Ortega, A., Islas, L. González, O. & Silva, T (2021) Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional, México *Rev Especializada Nutrición Humana y Dietética.*, 25 (Supl. 2) 1-21