

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS, LUEGO DEL PERÍODO DE CONFINAMIENTO POR LA COVID-19

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS AFTER THE PERIOD OF CONFINEMENT BY THE COVID-19

Susana Rodríguez Fundora

Instituto de Ciencia Animal, San José, Mayabeque, Cuba

Alexis Lorenzo Ruiz

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba

Recibido: 10-07-2023

Aceptado: 5-07-2023

Publicado: 2-12-2023

Cómo citar este artículo:

Rodríguez S, Lorenzo A. (2023). Bienestar psicológico en jóvenes universitarios, luego del período de confinamiento por la covid-19. *Revista Cubana de Psicología*, 5 (8), 75 - 93. <http://www.psicocuba.uh.cu>

RESUMEN

Esta investigación propone el abordaje del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, desde la psicología positiva y una perspectiva multidimensional, luego del período de confinamiento por la COVID-19. Su objetivo general es caracterizar el bienestar psicológico en estudiantes de tercer año de las carreras de Psicología, Sociología y Matemática, en la Universidad de La Habana, luego del período de confinamiento, durante el curso 2022. El estudio fue descriptivo, con una metodología mixta. Se aplicaron entrevistas a sujetos tipo y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A. Se obtuvo como resultado un nivel bajo de bienestar psicológico en los estudiantes. La dimensión más afectada fue la autonomía, en cuanto a la toma de decisiones. La satisfacción está vinculada principalmente a la elaboración de proyectos futuros, el área escolar, la familia, la pareja y los amigos.

Palabras clave: bienestar psicológico, confinamiento, estudiantes universitarios, autonomía y proyectos de vida.

ABSTRAC

The research proposes an approach to psychological well-being in university students, from positive psychology and a multidimensional perspective, after the period of confinement by Covid-19. Its general objective was to characterize the psychological well-being in third-year students of the University of Havana in Psychology, Sociology and Mathematics after the period of confinement, in the 2022 academic year. The study was descriptive, with a mixed methodology. Interviews were applied to standard subjects and the BIEPS-A Psychological Well-Being Scale for Adults. As a result, a low level of psychological well-being was obtained in the students. The most affected dimension was autonomy in terms of decision-making. Satisfaction is mainly linked to the development of future projects, the school area, family, partner and friends.

Keywords: *Psychological well-being, Confinement, University Students, Autonomy and Life Projects.*

INTRODUCCIÓN

Durante muchos años, la psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano, llegando a identificar y casi confundir psicología con psicopatología y psicoterapia. Este fenómeno ha dado lugar a un marco teórico de carácter patogénico, que ha sesgado ampliamente el estudio de la mente humana (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, citados por Vera, 2006).

En los últimos años ha existido un auge en las producciones científicas, que retomando ideas de la psicología humanista sobre la necesidad del estudio de la «parte positiva» de la existencia humana, han aportado un sólido soporte empírico y científico a esta parte descuidada de la psicología. El término «psicología salutogénica» o «psicología positiva» (en su definición original *positive health*), fue desarrollado por Martin Seligman. Tiene como objetivo el estudio de la satisfacción vital, el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo y otras variables psicológicas positivas, así como el desarrollo de recursos para su promoción (Seligman 2008; Martínez, 2017; Fernández, 2017), y supone un modelo orientado a la promoción y el desarrollo personal, complementario del tradicional modelo patogénico (Fredrickson, 2001; Vera, 2006, citados por García-Alandete, 2014).

El estudio del bienestar psicológico se impone entonces, ante la ciencia, como un reto inminente. Esta categoría comprende el estudio de dimensiones, como: proyectos de vida, autonomía, capacidad para controlar las situaciones, aceptación de múltiples aspectos de la personalidad y vínculos psicosociales, las cuales están en mayor o menor medida en cada persona y ejercen una notable influencia sobre lo que comúnmente llamamos «felicidad» (Torres, 2017).

Para la realización de la investigación se concibió el bienestar psicológico desde una perspectiva multidimensional, considerando tanto componentes cognitivos y afectivos, como objetivos y subjetivos, lo que permite una profundización en el bienestar de los jóvenes universitarios, luego del confinamiento con una óptica integrativa.

Los investigadores de este estudio asumen como referente teórico el modelo de la Dra. María Martina Casullo, ya que se incluye entre las teorías que conciben el bienestar psicológico como un constructo multidimensional, pese a que presenta ciertas deficiencias.

El presente estudio es resultado del trabajo de diploma para optar por el título de Licenciatura en Psicología, defendido en noviembre 2022, y responde al proyecto de investigación «Bienestar Psicológico y Salud», de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana (código: 1601105), como parte del programa sectorial del Ministerio de Salud Pública «Determinantes de salud, riesgos y prevención de enfermedades en grupos vulnerables». Posee carácter relevante: no solo ofrece una mirada nueva hacia el concepto de bienestar psicológico, sino que lo hace en una población aparentemente sana, después de un contexto diferente, como lo han sido las transformaciones debido al período de confinamiento por la COVID-19.

Numerosas investigaciones en el mundo se han destinado al estudio del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, tanto antes como a partir del confinamiento provocado por la COVID-19, siendo estas importantes antecedentes para el estudio (Cruz, 2019; Mogrovejo & Guamán, 2022; Avenio, 2022; Keskin, 2021; Bautista, 2021; Beltrán & Melchor, 2021; Yataco, 2019; Moreno, Ochoa, & López, 2020; Loda & Loffler, 2020; Cao, Fang, & Hou, 2020; Kee, 2021; Sani & Hamza, 2020; Tzafilkou & Perifanou, 2021; Gianella & Sillo, 2021; Candelaria, 2021). Los resultados de estas investigaciones muestran cómo el difícil escenario que generó la pandemia de la COVID-19 ha repercutido en el bienestar de jóvenes universitarios, en los que ha provocado sentimientos negativos e insatisfacciones en distintas áreas de la vida.

Con esto, se pretende dar respuesta a la interrogante: ¿Cuáles son las características del bienestar psicológico en estudiantes del tercer año de las carreras de Psicología, Sociología y Matemática, de la

Universidad de La Habana, después del período de confinamiento, durante el curso 2022?, y caracterizarlo.

METODOLOGIA

Material y métodos

La investigación se concibió desde una metodología de enfoque mixto, con mayor predominio de la fase cuantitativa de la investigación sobre la fase cualitativa. El tipo de diseño fue transformativo secuencial, de dos etapas por derivación. Primero se aplicó el método cuantitativo y luego el cualitativo. En la etapa cuantitativa se desarrolló un diseño no experimental, de tipo transversal, sin manipulación de variables, y se profundizó en el fenómeno objeto de estudio en un único momento. La fase cualitativa tuvo un diseño fenomenológico, con el objetivo de describir y comprender el bienestar psicológico de los jóvenes estudiados, a partir de sus experiencias individuales subjetivas, luego del período de confinamiento (Hernández *et al.*, 2014). El tipo de estudio será descriptivo, ya que se describió el comportamiento de variables y categorías, tales como el bienestar psicológico y las características sociodemográficas específicas de la muestra. Además, se intentó describir los principales factores que influyen en el fenómeno estudiado según la percepción de la muestra seleccionada (Hernández *et al.*, 2014).

Población y muestra

La población de la investigación estuvo constituida por todos los jóvenes de la Universidad de La Habana, que cursaban el tercer año durante el curso 2022, en las facultades de Psicología (56 estudiantes), Sociología (41 estudiantes) y Matemática (12). La muestra para la etapa cuantitativa fue estadísticamente representativa y de tipo probabilística estratificada, pues se trabajó con segmentos de la población y todos los participantes tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos. Para obtener la muestra nos auxiliamos en el cálculo probabilístico del programa STATS. Se obtuvo como resultado: 50 estudiantes de Psicología, 38 estudiantes de Sociología y 12 estudiantes de Matemática.

En la etapa cualitativa se realizó un muestreo intencional de sujetos tipo para obtener casos representativos en las diferentes formas de vivenciar el bienestar. En la muestra se tuvo en cuenta la inclusión de estudiantes supuestamente típicos, con percepciones altas y bajas de bienestar. Este tipo de muestreo permitió conocer con profundidad las vivencias referidas a las formas extremas de experimentar el bienestar. La muestra quedó conformada por seis estudiantes. Para la selección de los sujetos se siguió los criterios de inclusión y exclusión previamente elaborados por los investigadores, con el objetivo de lograr una muestra heterogénea.

Criterio de inclusión de la etapa cuantitativa:

1. Participación en la investigación por voluntad propia.
2. Estudiantes de tercer año del curso 2022, de las carreras de Psicología, Sociología y Matemática, de la Universidad de La Habana.

Criterio de exclusión en la etapa cuantitativa:

1. Ser estudiante de otro año que no sea tercero de estas carreras.
2. Ser estudiante de tercer año de otras carreras pertenecientes a la Universidad de La Habana.

Criterio de inclusión de la etapa cualitativa:

1. Haber participado en la recolección de la información en la etapa cuantitativa.
2. Haber obtenido puntuaciones de bienestar psicológico altas o bajas.
3. Participación en la investigación por voluntad propia.

Criterio de exclusión en la etapa cualitativa:

1. No haber participado en la recolección de la información en la etapa cuantitativa.
2. No haber obtenido puntuaciones de bienestar psicológico altas o bajas.
3. Estudiantes que no estén dispuestos a participar por voluntad propia

PROCEDIMIENTO

En marzo de 2022 se estableció el contacto inicial con las direcciones de las facultades de Psicología, Sociología y Matemática, para darles a conocer el objetivo de la investigación, su alcance y el interés de trabajar con los estudiantes de tercer año de estas carreras, los cuales fueron visitados en sus propias facultades e invitados a participar en la investigación, a partir de recorridos que hicieron los investigadores por sus salones de clases, explicando los objetivos y el alcance del estudio. No se les entregó ninguna compensación. La recogida de la información se llevó a cabo de mayo a junio de 2022. Los instrumentos de la etapa cuantitativa fueron aplicados de manera presencial. Luego de la recogida de la información cuantitativa hubo un momento de análisis parcial de la información, para establecer los estudiantes que debían ser contactados para la etapa cualitativa, a partir de las puntuaciones obtenidas

en el BIEPS-A. Este nuevo contacto con los estudiantes se realizó en junio. Las entrevistas semiestructuradas fueron conducidas por los propios investigadores, teniendo en cuenta las guías elaboradas con anterioridad.

Técnicas e instrumentos:

- Técnicas (etapa cualitativa):

- Entrevista semiestructurada: la entrevista cualitativa se define como una reunión para intercambiar información entre una persona (entrevistador) y otra (entrevistado) u otras (entrevistados) (Hernández *et al.*, 2014). El tipo de diseño semiestructurado ofreció la posibilidad de elaborar un esquema abierto y flexible para la inclusión de otras preguntas, que aun cuando no aparecieron contempladas en la guía previamente elaborada, fueron interrogantes que surgieron a partir de la información que brindaron los entrevistados. El objetivo fundamental y hacia el que se dirigió la entrevista, fue profundizar en los contenidos vivenciales de los estudiantes, en cuanto a las características de su bienestar psicológico, de forma tal que se dio respuesta a los objetivos de la investigación establecidos.
- Observación: la observación como método científico se basa en la percepción planificada de los fenómenos, con la intención de describirlos e interpretarlos. Es una percepción atenta, racional, planificada y sistemática de los fenómenos relacionados con los objetivos de la investigación, en sus condiciones naturales, es decir, sin provocarlos, para ofrecer una explicación científica de la naturaleza interna de estos (Cruz, 2019). La observación permitió complementar, y a la vez comprobar, la información que se obtuvo en la entrevista; las reacciones de los sujetos ante determinados temas brindaron mayor información, así como establecer comparaciones entre lo que expresa el sujeto de forma verbal y lo que refleja en las técnicas aplicadas. Esa observación se realizó con una guía elaborada anteriormente, a la cual se le agregaron aspectos importantes percibidos, los cuales no estaban reflejados en esta.

- Instrumentos (etapa cuantitativa):

- Cuestionario inicial de caracterización de los estudiantes: tuvo como objetivo la caracterización sociodemográfica de la muestra, mediante una serie de preguntas incluidas al inicio de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A.). Los estudiantes debían completar su información

personal referida a: sexo, edad, país de origen, ciudad o provincia de residencia, condición de becado o no, facultad y carrera.

- Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A): evalúa las siguientes dimensiones del constructo (Casullo, Brenlla, *et al.*, 2002): control de situaciones / aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos de vida y autonomía. La escala está compuesta por 13 ítems, los cuales pueden aplicarse individual o grupalmente, de forma autoadministrada. Está validada en Cuba y la consistencia interna estimada con Alfa de Cronbach es de 0,70 (Casullo, Brenlla, *et al.*, 2002). Para su aplicación los sujetos debían leer cada ítem y responder sobre lo que sintieron y pensaron luego del período de confinamiento. Los ítems de la escala aparecen redactados en formato directo, con una escala tipo Likert, que va desde 1 (en desacuerdo) a 3 (de acuerdo). La escala no admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma a percentiles. En puntuaciones inferiores al percentil 25 (tabla 1) se considera que la persona posee un bajo nivel de bienestar psicológico en varias de sus áreas vitales. Un nivel de bienestar psicológico promedio se observa en puntuaciones mayores al percentil 50 e indica que el sujeto se siente satisfecho con distintos aspectos de su vida. Las puntuaciones correspondientes al percentil 95 refieren un alto nivel de bienestar y señalan que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida en general.

Tabla 1. Interpretación de la escala BIEPS-A

Puntaje Directo	Percentil
28	5
33	25
35	50
37	75
39	95

(Fuente: elaboración personal).

Categorías de análisis

A partir de la revisión bibliográfica y el objetivo fundamental de la investigación, se establecieron dos categorías fundamentales, las cuales delimitan el alcance de la investigación al dar respuesta al problema

planteado. Se describen, además, las dimensiones fundamentales que componen estas categorías y tienen como base la teoría del bienestar adoptada por los autores de la investigación. Las categorías son:

1. Bienestar psicológico: estado afectivo subjetivo del individuo, derivado de una valoración global que realiza el propio sujeto sobre sucesos, actividades y circunstancias en los cuales se desarrolla la vida (Casullo, Brenlla, *et al.*, 2002):
 - Control de situaciones/Aceptación de sí mismo: supone la capacidad de sentirse bien consigo mismo, pese a evidenciar limitaciones. Evalúa la aceptación de limitaciones, equivocaciones y de pensamientos del sujeto. Está determinada por el grado en que la persona se siente satisfecha con sus atributos personales. Abarca la capacidad de dominio sobre el entorno. Supone contar con una sensación de control y de autocompetencia (Casullo *et al.*, 2002).
 - Vínculos psicosociales: necesidad de los individuos de mantener relaciones sociales estables y tener amigos en quienes confiar. Mide la vinculación con otras personas, la ayuda que recibe de las personas que le rodean y la vinculación propia del sujeto. Implica la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás, tener calidez, confianza en otros y la capacidad empática y afectiva (Casullo *et al.*, 2002).
 - Proyectos de vida: implica marcarse metas y definir un conjunto de acciones o proyectos que le permitan al individuo dotar su vida de un cierto sentido. Mide la capacidad de establecer proyectos futuros y de definir el logro de metas concretas (Casullo *et al.*, 2002).
 - Autonomía: implica poder tomar decisiones de modo independiente y ser asertivo. Confiar en el propio juicio (Casullo *et al.*, 2002).
2. Características sociodemográficas: conjunto de características biológicas, socioeconómico-culturales que están presentes en la muestra sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles (Rabines, s.f.). De los estudiantes se tuvo en cuenta: edad, sexo, país de origen, ciudad o provincia de residencia, condición de becados o no, facultad y carrera.

Análisis de la información:

- Vínculos psicosociales: necesidad de los individuos de mantener relaciones sociales estables y tener amigos en quienes confiar. Mide la vinculación con otras personas, la ayuda que recibe de las

personas que le rodean y la vinculación propia del sujeto. Implica la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás, tener calidez, confianza en otros, así como la capacidad empática y afectiva (Casullo *et al.*, 2002).

- Proyectos de vida: implica marcarse metas y definir un conjunto de acciones o proyectos que le permitan al individuo dotar su vida de un cierto sentido. Mide la capacidad de establecer proyectos futuros y de definir el logro de metas concretas (Casullo *et al.*, 2002).
- Autonomía: implica tomar decisiones de modo independiente y ser asertivo. Confiar en el propio juicio (Casullo *et al.*, 2002).
- Características sociodemográficas: conjunto de características biológicas, socioeconómicas, culturales que están presentes en la muestra sujeta a estudio tomando aquellas que puedan ser medibles (Rabines, 2002).

Aspectos éticos de la investigación:

Se tuvo en cuenta la ética profesional referida a la confidencialidad y el respeto a la autonomía de las personas involucradas. Se informó a las direcciones de las facultades de Psicología y Comunicación de la Universidad de La Habana, y el Instituto Superior de Diseño (ISDI), sobre el objetivo del estudio. Se enviaron cartas de solicitud formal y oficial, explicando a la dirección de cada institución, los objetivos y el alcance de la investigación. El consentimiento de los estudiantes para participar en la investigación se recogió de forma verbal y escrita.

RESULTADOS

La puntuación media obtenida por la variable «bienestar psicológico» fue de 33,32 con una desviación típica de ($Dt = 3,556$). Esta puntuación, según la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo (BIEPS-A), se traduce en un percentil 25, lo que indica que los estudiantes de la muestra poseen un nivel bajo de bienestar psicológico. La figura 1 muestra los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes según sus percepciones, lo que se traduce en puntuaciones inferiores al percentil 25 (puntuaciones de bajo bienestar, que se corresponden con puntajes directos menores a 35); están en ese rango 55 % de la muestra. El 39 % de la muestra posee una puntuación superior al percentil 50 (puntuaciones de bienestar medio, correspondientes a puntajes directos inferiores a 39). Solo 6 % de la muestra presentó puntuaciones del percentil 95 (puntuaciones de bienestar alto, correspondientes a puntajes directos iguales o superiores a 39).

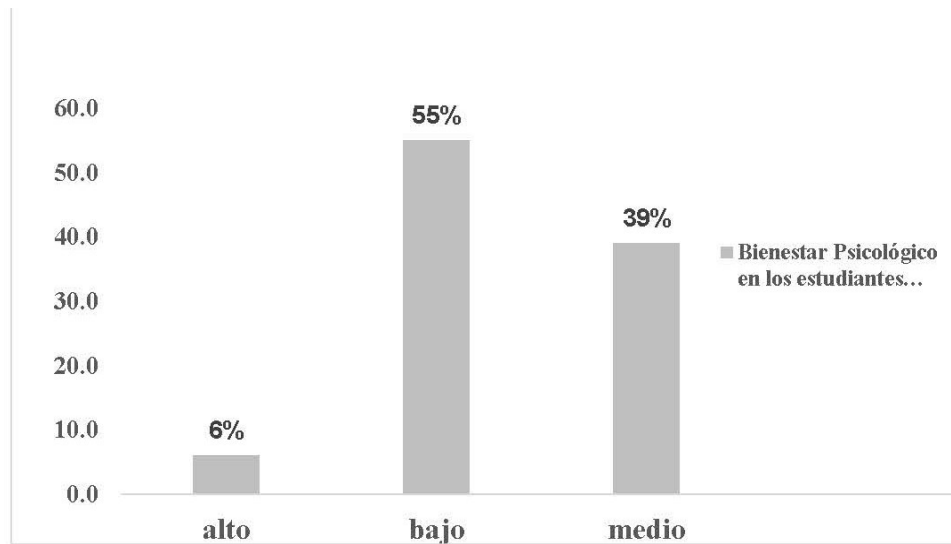


Fig. 1 Niveles de bienestar psicológico de los estudiantes, según sus percepciones.

En la tabla 2 se muestran las medias de las dimensiones que componen al bienestar psicológico. La dimensión «proyectos de vida» es la que posee una puntuación media mayor, con un valor de 10,78 y una desviación típica ($Dt = 1,447$). La dimensión «autonomía» fue la que presentó menos puntuación de todas las dimensiones, con un valor de media de 6,70 y una desviación típica ($Dt = 1,508$).

Tabla 2. Distribución del bienestar psicológico y sus dimensiones de la muestra

Variables y dimensiones	Estadísticos	
	Media	Desviación Típica
Bienestar Psicológico	33.32	3.556
Aceptación de sí mismo/ Control de situaciones	7.65	1.209
Vínculos Psicosociales	8.17	1.035
Proyectos de Vida	10.78	1.447
Autonomía	6.99	1.508

La dimensión «proyectos de vida» fue la que mayor índice global presentó, tal como se observa en la tabla anterior. Esta dimensión está conformada por cuatro ítems correspondientes a la escala; las puntuaciones medias de estos fueron altas, ya que un elevado porcentaje de los estudiantes estuvo de acuerdo con las proposiciones planteadas.

La dimensión «autonomía» obtuvo la menor puntuación con una media de 6,99 y una desviación típica ($Dt = 1,508$), lo que constituye la dimensión más afectada dentro de la variable «bienestar psicológico». Las restantes dimensiones: «control de situaciones/aceptación de sí mismo» y «vínculos psicosociales», obtuvieron puntuaciones relativamente similares de un valor de media 7,65 y una desviación típica de ($Dt = 1,209$) y una media de 8,17 con una desviación típica de ($Dt = 1,035$), respectivamente.

En resumen, el «bienestar psicológico» obtuvo una puntuación baja según la escala (BIEPS-A), con una puntuación media de 33,32 y una desviación típica ($Dt = 3,556$). La dimensión «proyectos de vida» fue la de mayor puntuación, ya que los jóvenes saben qué quieren hacer con su vida, les importa pensar qué harán en el futuro, creen que podrán lograr las metas que se propongan y son capaces de pensar en un proyecto para sus vidas.

La dimensión «autonomía» fue la más afectada, debido a que en su mayoría a los jóvenes les cuesta tomar decisiones por sí mismos, decidir lo que piensan sin mayores problemas y alegan ser influenciados por los demás.

RESULTADOS CUALITATIVOS

Luego del análisis de las entrevistas se encontró que las dimensiones más relevantes para los estudiantes fueron: «proyectos de vida» y «vínculos psicosociales».

En la dimensión «proyectos de vida», como generalidad encontramos proyectos medianamente estructurados, dado esencialmente por la falta de proyección en las distintas áreas de la vida y la falta de acciones o estrategias para alcanzarlos. Los proyectos de vida están encaminados principalmente al área profesional y laboral. «Mis principales proyectos en estos momentos están encaminados hacia la esfera profesional ya que espero graduarme y encontrar un espacio en el que desempeñarme como profesional». La dimensión «vínculos psicosociales» fue otra de las más significativas para los estudiantes entrevistados. La vida familiar fue considerada para muchos como área conflictiva en el último tiempo, pues el aislamiento social implicó convivir dentro de casa las 24 horas del día durante un tiempo prolongado, surgiendo así conflictos familiares ante el ajuste a la nueva dinámica de vida que transcurría en un escenario de incertidumbre ante la pandemia por COVID-19.

Los testimonios de los sujetos muestran cómo a pesar de esa situación, la esfera familiar resultó satisfactoria para los estudiantes, pues resaltaron contar con el apoyo sobre todo de sus padres, para cumplir sus proyectos y propósitos. La familia es donde se satisfacen necesidades afectivas, fuente de protección y apoyo: «Mis padres son un gran apoyo para continuar». «Gracias a los esfuerzos de mis padres y otros miembros de la familia puedo estudiar». «Las experiencias vividas han demostrado que la familia es muy importante y que uno no sabe cuánto necesita a alguien hasta que lo pierde».

Los jóvenes entrevistados les confirieron gran importancia a las relaciones con los otros, dígase amigos y pareja. Afirmaron, que el confinamiento les permitió conocer quiénes eran las verdaderas amistades, quienes siempre estuvieron a pesar de las distancias, los amigos como el espacio donde encontrar apoyo ante problemas, compañía, desenvolvimiento, bienestar: «Mis amigos siempre están ahí para mí cuando a veces nadie me comprende». «Un rato con los buenos amigos cambia la energía». «La amistad más que verse todos los días y compartir los buenos momentos, es saber que cuando las cosas estén difíciles también estarán para ayudarte a salir adelante». «Amistad es confianza y respeto mutuo».

En lo que respecta a las relaciones de pareja se mostraron de gran significado para los sujetos, siendo un apoyo incondicional para el día a día: «La pareja con quien se construye el día a día». «Mi novia un gran apoyo y la mejor compañía». «Cuando estamos juntos todo fluye mejor». A pesar de que esa dimensión resultó relevante para los sujetos, no se evidenciaron planes futuros que comprendieran la vida familiar, amistades o la pareja.

En cuanto a la dimensión «control de situaciones/aceptación de sí mismo», los estudiantes mostraron niveles medios de control, expresaron lo difícil que les resultó adaptarse al entorno de incertidumbre que generaba la pandemia por COVID-19, y luego de un largo período de aislamiento social volver a las aulas con rigurosas medidas sanitarias: «Adaptarse a algo inesperado, no fue fácil». «Sentí miedo del regreso a clases y de cómo sería». «Muchas emociones que no sabía cómo controlar». A pesar de lo expresado mostraron poder moldear la situación reduciendo los niveles de angustia y estrés. Los jóvenes evidenciaron niveles medio de autoaceptación, porque si bien manifestaron ser autocríticos reconociendo sus defectos y virtudes, en algunos casos desearon modificar algunas cualidades con las cuales no se sienten satisfechos.

La «autonomía» se mostró cómo la dimensión más afectada. Denotó indicadores de funcionamiento negativos para el bienestar, evidenciado por estudiantes que les cuesta tomar decisiones por sí solos, donde la opinión de otros es importante predominando inseguridades con un locus de control externo al preocuparse demasiado por lo que dirán y pensarán los otros.

En lo que respecta a las conductas no verbales, durante la entrevista se pudo apreciar en los jóvenes la tranquilidad al hablar del tema y su colaboración, no mostraron resistencia ante ninguna pregunta.

La entrevista se llevó a cabo en un ambiente sereno, donde tanto los entrevistados como la investigadora permanecieron sentados. Los estudiantes no presentaron impaciencia. La postura predominante fue relajada, el tono y el timbre y la frecuencia del habla siempre fue correcto.

De manera general mostraron una buena apariencia física, una adecuada higiene. Ante la tarea se mostraron colaboradores y dispuestos.

DISCUSIÓN

El «bienestar psicológico» en la muestra estudiada puntuó en un nivel bajo, debido a que las fortalezas presentadas por los jóvenes no comprenden todas las áreas, mostrándose grandes diferencias de las unas a las otras. En contraposición a estudios que reportaron un nivel de bienestar medio en jóvenes universitarios (Cruz, 2019; Avenio, 2022; Cabanillas & Vargas, 2022; Casullo, Brenlla, *et al.*, 2002; Mogrovejo & Guamán, 2022). Opuestos también a otros estudios internacionales que obtuvieron niveles altos de bienestar psicológico pese a los acontecimientos vividos en el período de pandemia por COVID-19 (Beltran & Melchor, 2021; Rodríguez, Gonzáles, & Cruz, 2021).

El balance de estos resultados no radicó en el peso de cada una de las dimensiones, sino en la mirada global que se hace al bienestar psicológico. Desde una perspectiva de desarrollo, cada una de estas dimensiones madura y evoluciona a un ritmo distinto, cobrando diferentes resultados para las personas, partiendo del estado afectivo-subjetivo del individuo, vinculado con una valoración global que realiza el propio sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en las cuáles se desarrolla la vida.

En el caso de los jóvenes universitarios estudiados, cobró mayor relevancia los proyectos futuros, los cuales estuvieron encaminados esencialmente al contexto educacional y profesional. Los estudiantes refirieron como principales objetivos: graduarse, culminar estudios y la futura vida profesional. Donde los principales proyectos de vida profesional no solo están relacionados con lo que comprende trabajar como graduados de sus respectivas carreras; sino al ámbito de su espacio particular-personal. Dado que algunos refieren que el período de aislamiento social les permitió explorar y desarrollar capacidades al tener mucho más tiempo libre, que les permitió emprender en negocios particulares.

Esa dimensión se vuelve responsable en gran medida del bienestar de los jóvenes estudiados en concordancia con otras investigaciones que han arrojado resultados similares (Casullo *et al.*, 2002; Cruz, 2019; Mogrovejo & Guamán, 2022).

El pertenecer a una institución de la educación superior y las exigencias que trae consigo que confluyan personas con similares intereses, unido al escenario de apoyo que la familia y la pareja conformaron, hizo que los vínculos psicosociales en estas áreas jugaran un papel primordial en el bienestar psicológico de los jóvenes. Estos vínculos se volvieron satisfactorios para los estudiantes pese a las circunstancias sucedidas en el confinamiento donde el cambio de dinámica de vida estuvo matizado por conflictos familiares, reestructuración de tareas, de horarios en lo que a la familia respecta. En cuanto a las amistades y la relación de pareja permitió conocer cuan valiosos y verdaderas se tornaban ante un contexto inesperado y para el cual nadie estaba preparado. Dichos vínculos son en la actualidad empáticos, estables, cálidos, siendo fuente de satisfacción de necesidades de afecto, vinculación y protección, construyéndose desde la confianza y el respeto.

El éxito en la universidad se debe en parte al apoyo de los padres, a los buenos hábitos de estudio, a la consejería académica y sobre todo a las redes de apoyo que tienen los estudiantes según Rodríguez & Quiñones (2012); en concordancia con ese planteamiento, los jóvenes entrevistados le confirmaron gran importancia a la red de apoyo para llevar a cabo sus estudios sobre todo la educación a distancia donde los padres y familiares se convirtieron en facilitadores de todos los recursos necesarios para poder mantenerse en línea en dicho período y luego volver a la presencialidad siendo a su vez la red de apoyo un fuerte sustento emocional para los jóvenes.

El no tener herramientas para enfrentar los cambios que ocurren en la vida universitaria puede causar la inestabilidad, la insatisfacción y el abandono académico, mientras que los facilitadores en los estudios se relacionan positivamente con el compromiso, la felicidad y el bienestar (Salanova, Martínez, Bresó, Llorens, & Grau, 2005).

De manera general, las áreas más importantes para la vida de los jóvenes en el estudio realizado son: la familia, los estudios, la pareja y los amigos, siendo la satisfacción vinculada a estas, la que en mayor grado incidía, reforzando un bienestar psicológico adecuado. Sin embargo, la presencia de indicadores de funcionamiento negativo trajo consigo que las percepciones de bienestar psicológico disminuyeran considerablemente.

La gran importancia concebida a las relaciones sociales trajo consigo que los jóvenes tuvieran en cuenta las opiniones de los otros para tomar sus decisiones, afectando la percepción de **autonomía** de los universitarios.

En lo referente a la autonomía, los estudiantes investigados aún no son capaces de tomar decisiones por sí mismos, teniendo gran importancia la opinión de los agentes externos a sus actos, predominando en

los estudiantes afectos negativos como son: angustia e inseguridad. «Me importa mucho qué pensarán las otros de mí». «Me cuesta decidir. A veces tengo que consultar la opinión de los otros».

Una posible explicación a este hecho puede ser el predominio en los estudiantes de características de etapas anteriores del desarrollo y las propias condiciones socioculturales en las que se desenvuelven los jóvenes cubanos.

Zubieta & Delfino, (2010) encontraron en una muestra de universitarios argentinos que las puntuaciones más altas del bienestar psicológico correspondían a la autonomía, debido a que los jóvenes debían emigrar a otros Estados o países para cursar la carrera, favoreciendo la independencia.

Estos resultados en cuanto a autonomía concuerdan con Cruz (2019). Presentan puntos de rupturas con otras investigaciones la cuales demostraron que la autonomía en jóvenes universitarios incluso luego del confinamiento se muestra positivamente de cara al bienestar psicológico percibido (Mogrovejo & Guamán, 2022; Avenio, 2022).

En los estudiantes investigados predominó también falta de control de situaciones, expresando lo difícil que les fue adaptarse al entorno de incertidumbre que generaba la pandemia y luego de un largo período de aislamiento social volver a las aulas. Estos resultados se evidenciaron al no poder sobrellevar el cambio abrupto, percibiendo en gran medida inestabilidad, afectaciones psicológicas debido a los altos niveles de estrés a los que han estado expuesto, sin contar con las adecuadas estrategias de afrontamiento. Una posible explicación a este hecho puede ser que la capacidad de adaptación, según Navarrete, Farfán, Castro, & Sánchez (2021), se relaciona negativamente con la ansiedad y desesperanza, sentimientos encontrados en los jóvenes de su investigación que concuerdan con los resultados de la presente investigación y con (Fernández, Dávalos, Ortega, & Rivera, 2021).

La capacidad de autocrítica y el autoconocimiento son procesos que pueden no haberse terminado de formar en los jóvenes y esta sea la razón por la cual se evidencian en ellos inseguridades y falta de control. Afectando sin dudas las percepciones del bienestar psicológico. Siguiendo esta línea Mogrovejo (2022), encontró en su estudio como dimensión afectada igualmente la autoaceptación en el sentido que en el tiempo de confinamiento al existir más tiempo individual se realizaba una mirada retrospectiva hacia su historia de vida, se hacía un análisis de vivencias desde lo negativo. Los estudiantes le dieron mayor significado a la insatisfacción de las experiencias y limitaciones surgiendo sentimientos de inutilidad y desconfianza.

El estudio aquí realizado demostró que dentro de las percepciones de bienestar el factor que más positivamente influye en el bienestar psicológico de los estudiantes son los proyectos de vida, a pesar de no encontrarse completamente estructurados, evidencian ser muy importantes para los jóvenes, seguido

de estos los vínculos psicosociales se encuentran formando parte de la satisfacción de los estudiantes. Como factores negativos encontramos la autonomía con la incapacidad de tomar decisiones por sí mismo evidenciando un locus de control externo, mostrando inseguridades. Las emociones más frecuentes son la angustia, miedo, desesperanza, ansiedad; sobre todo el estrés como otro de los factores que más inciden en el bienestar siendo causante de insatisfacciones en los resultados académicos, llegando hacer que los jóvenes se identifiquen como insatisfechos y perciban inestabilidad y afectaciones psicológicas. Resultados similares fueron encontrados por Kreskin (2021), Bautista (2021), Beltrán & Melchor (2021), Yataco (2019), Mogrovejo & Guamán (2022).

Si bien nuestra investigación no tuvo como objetivo establecer correlaciones con las variables sociodemográficas, de la interacción con los estudiantes y los resultados de la escala aplicada, se puede afirmar que las variables sociodemográficas no influyen en las percepciones de bienestar de los estudiantes.

Aunque este estudio obtuvo datos concluyentes acerca del bienestar psicológico en los jóvenes universitarios, presentando puntos de rupturas y encuentro con otras investigaciones, demostró que aún queda un amplio camino por recorrer en las ciencias psicológicas de cara a estudiar las experiencias universitarias cubanas, luego de situaciones novedosas como lo fue el confinamiento y la educación a distancia por COVID-19.

CONCLUSIONES

Los estudiantes de tercer año de las carreras de Psicología, Sociología y Matemática, de la Universidad de La Habana, presentaron niveles medios de bienestar psicológico. La dimensión más afectada fue la «autonomía» y la menos dañada la de «proyectos de vida». Las dimensiones «control de situaciones/aceptación de sí mismo» y «vínculos psicosociales», obtuvieron puntuaciones medias.

Los factores que potencian el bienestar psicológico en el estudio están vinculados principalmente a la capacidad de plantearse proyectos futuros relacionados con la esfera educacional y profesional, reconociendo la importancia de las relaciones con los otros para el logro de sus metas. Mientras que los supuestos que deterioran el bienestar psicológico se encuentran relacionados con el hecho de tomar decisiones por sí solos evidenciando un locus de control externo, mostrando inseguridades. Las emociones más frecuentes son la angustia, miedo, desesperanza, ansiedad; sobre todo al estrés como otro de los factores que más inciden en el bienestar siendo causante de insatisfacciones en los resultados académicos.

Podemos decir que existe coherencia entre la dimensión «proyectos de vida» y la autonomía en la investigación, pues proyectos medianamente estructurados pueden estar dados por niveles bajos de autonomía. Pensar y crear un proyecto futuro implica tomar una decisión, trazarse metas, objetivos y realizar acciones concretas. Si a los estudiantes les cuesta tomar decisiones y poseen un *locus* de control externo, es muy probable que no puedan estructurar metas futuras en las distintas áreas de la vida.

A pesar que no fue objetivo de la investigación realizar correlaciones, del análisis de los cuestionarios y la entrevista a los sujetos investigados se puede llegar a la conclusión que no depende del sexo para manifestar niveles altos, bajos o medios del bienestar psicológico y sus dimensiones.

En base a estos resultados se trazaron recomendaciones para seguir profundizando en estos aspectos de crucial actualidad y pertinencia. Con sugerencias para el diseño de nuevas futuras investigaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Avenio J (2022). Bienestar psicológico en egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021 (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.

Bautista K.S (2021). Bienestar psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo (Tesis en opción al título de Licenciado en Psicología). Perú.

Beltrán M (2016). Estilo de vida en jóvenes universitarios de la facultad de psicología de la Fundación Universitaria de los Libertadores (Tesis en opción al título de Licenciado en Psicología). Fundación Universitaria de los Libertadores, Bogotá.

Beltrán P, & Melchor J (2021). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima Norte (Tesis en opción al título de Licenciado en Psicología). Universidad de Lima Norte, Lima, Perú

Cabanillas M, & Vargas R (2022). Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo según el factor género. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada de Trujillo, Trujillo, Perú.

Candelaria E (2021). Bienestar Psicológico y Logros de Aprendizaje en Estudiantes de una Institución Educativa de Castilla en Tiempos del COVID-19 (Tesis en opción al título de 79 Maestra en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa). Universidad César Vallejo, Perú.

Cao W, Fang Z, & Hou G (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on collage students in China. Elsevier.

Casullo M.M, Brenlla M.E, Castro Solano A, Cruz M.S, González R, Maganto C, Morole R (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Paidós, 5.

- Casullo M.M, & Castro A (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicología y Psicología Clínica*, 7 (2), 129-138.
- Casullo M.M, Castro Solano A, Brenlla M.E, González R, Magando C, Martín M, & Morote R (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Barcelona, México: Paidós.
- Cruz M.M (2019). *Aproximación al estudio del bienestar psicológico en estudiantes de Comunicación Social, Diseño Gráfico y Psicología en La Universidad de La Habana*. (Tesis en opción al título de Licenciado en Psicología). Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.
- Fernández B, Dávalos M.T, Ortega N.A, & Rivera A.M (2021). De la enseñanza guiada al aprendizaje autónomo y regulación emocional: desafíos en tiempos de pandemia. En *La salud mental en y desde la universidad en el contexto de la pandemia por covid-19. Retos y oportunidades* (Primera, 29-54). México.
- Fernández D (2017). *Carga y bienestar psicológico en cuidadores informales primarios de personas adultas con enfermedades neurológicas crónicas*. (Tesis en opción al título de Licenciado en Psicología). Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.
- Hernández R, Fernández C, & Baptista P (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta Edición). México: McGRAW-HiLL Interamericana Editores S.A.
- Huamán M (2021). *Estilo de vida saludable y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Kee C (2021). The impact of Covid-19: Graduate students emotional and psychological. *Routledge*, 31 (1), 447-458.
- Keskin G (2021). *Self- Report Measurement of Depression, Anxiety, and Stress Caused by Covid-19 Pandemic in Senior Undergraduate Dental Students*. Academic Editor: Alidianne Fábila Cabral Cavalcanti.
- Loda T, & Loffler T (2020). Medical education in times of COVID-19: German students expectations- A cross-sectional study. *Plos One*.
- Martínez L (2017a). *Cuidar a quien cuida: Carga y Bienestar Psicológico en cuidadores informales primarios de pacientes con cáncer de cabeza y cuello*. (Tesis de licenciatura). Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.
- Mogrovejo J.O, & Guamán C.V (2022). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante el confinamiento por Covid-19. *Yachana. Revista Científica*, 11 (2), 58-72.
- Moreno J, Ochoa J, & López I (2020). Lockdown, Emotional Intelligence, Academic Engagement and Burnout in Pharmacy Students during the Quarantine. *ELSEVIER*

- Ordorika I (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la Educación Superior*, 49.
- Pérez J (2022). Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad Uladech filial Ayacucho, 2020 (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Perú.
- Rabines A.O (2002). Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados (Tesis para optar el título de Médico-Cirujano). Universidad del Perú, Decana de América.
- Sani I, & Hamza Y (2020). Understanding the consequence of COVID-19 on undergraduate medical education: Medical students perspective. ELSEVIER.
- Stockinger, K., Rinas, R., & Daumiller, M. (2021). *Learning and Individual Differences*.
- Torres L (2017). Bienestar Psicológico en pacientes con cáncer de cabeza y cuello en estadio terminal y en intervalo libre de enfermedad. (Tesis en opción al título de Licenciado en Psicología). Facultad de Psicología. Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.
- Tzafilkou K, & Perifanou M (2021). Negative emotions, cognitive load, acceptance, and selfperceived learning outcome in emergency remote education during COVID-19. Springer.
- Yataco J (2019). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Perú.
- Zavodny N, Latyshev S, & Filippova E (2021). Impact of distance learning on the physical training of technical university students in the context of the COVID-19 virus pandemic.
- Zubieta E, & Delfino G (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283