



Conceptualizando el bienestar subjetivo en la experiencia universitaria: una revisión sistemática crítica de la literatura (2021–2024)

Conceptualizing Subjective Well-Being in the University Experience: A Critical Systematic Review of the Literature (2021–2024)

María Paola Marchant Araya (1), Carlos Andrade-Guzmán (2) y Jonathan Franco Araya (3)

(1) Pontificia Universidad Católica de Chile (Chile)

(2) Universidad de Chile (Chile)

(3) Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile)

Resumen. Este artículo presenta una revisión sistemática crítica de la literatura reciente (2021–2024) sobre el bienestar subjetivo en el marco de los estudios universitarios, con el objetivo de examinar cómo este constructo es comprendido y qué conceptos se le asocian. Se seleccionaron y analizaron 54 estudios, identificándose, entre otros, la manera en que se tiende a comprender el bienestar y los elementos vinculados a él (entre ellos la resiliencia, la autocompasión, el mindfulness y la autorregulación). Los resultados muestran una tendencia a un abordaje centrado en competencias individuales, mientras que elementos estructurales tienden a situarse en un segundo plano, elementos que pueden leerse como expresión de un ethos neoliberal. Desde una perspectiva crítica, se discuten implicancias conceptuales y políticas de esta forma de abordaje.

Palabras clave: Bienestar subjetivo, Conceptos asociados, Revisión Sistemática Crítica, Experiencia Universitaria, Educación Superior.

Abstract. This article presents a critical systematic review of recent literature (2021–2024) on subjective well-being within the context of university studies, with the aim of examining how this construct is understood and which concepts are associated with it. A total of 54 studies were selected and analyzed, identifying, among other aspects, the ways in which well-being tends to be conceptualized and the elements linked to it (including resilience and self-compassion). The results show a tendency toward an approach centered on individual competencies, while structural elements tend to be placed in the background, elements that can be read as resonating with a neoliberal ethos. From a critical perspective, the conceptual and political implications of this form of approach are discussed.

Keywords: Subjective well-being, Associated concepts, Critical Systematic Review, University Experience, Higher Education.

Recibido: 01/04/26 Revisado: 14/06/26 Preprint: 02/08/26 Aceptado: 15/09/26 Publicado: 01/01/27

Referencia normalizada: Marchant Araya, M.P., Andrade-Guzmán, C. y Franco Araya, F. (2026). Conceptualizando el bienestar subjetivo en la experiencia universitaria: una revisión sistemática crítica de la literatura (2021–2024). *Ehquidad. International Welfare Policies and Social Work Journal*, 27, 169-202. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2027.0007>

Correspondencia: Carlos Andrade-Guzmán, Universidad de Chile (Chile). Correo electrónico: ca.alejandro.andrade@gmail.com

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el bienestar subjetivo se ha consolidado como un eje central en agendas de investigación, política pública y gestión institucional, particularmente en educación superior. Su incorporación en sistemas de evaluación, programas de salud mental, dispositivos de acompañamiento estudiantil e indicadores de calidad lo ha posicionado no solo como constructo psicológico, sino también como una categoría estratégica para la gobernanza universitaria. En este contexto, deja de ser una experiencia exclusivamente individual para convertirse en un objeto de intervención y regulación. Pensar políticamente el bienestar subjetivo implica interrogar cómo se mide o promueve y, a la vez, qué supuestos normativos, responsabilidades y modelos de sujeto se inscriben en sus conceptualizaciones y usos en el contexto educativo.

En este marco, el bienestar subjetivo refiere a un concepto amplio abordado desde distintas disciplinas y enfoques teórico-metodológicos. En términos generales, suele comprenderse como el modo en que las personas evalúan sus vidas en clave positiva o negativa, y ha tomado relevancia al incorporarse en mediciones de satisfacción con la vida o felicidad (Temkin & Del Tronco, 2006). En esa línea, el Informe sobre Desarrollo Humano del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo planteó el desafío de avanzar hacia una concepción de felicidad que integre su vínculo con condiciones estructurales (PNUD, 2012).

Esta perspectiva resulta consistente con comprender que el bienestar no puede analizarse al margen de las condiciones sociales desde las cuales se configuran las experiencias de las personas.

Pese a lo anterior, la literatura tiende a abordar el bienestar subjetivo desde perspectivas poco integrales, con predominio de estudios centrados en indicadores como satisfacción con la vida y afectividad positiva o negativa. Baquedano-Rodríguez y Rosas-Muñoz (2020) advierten que este énfasis restringe el abordaje a un conjunto acotado de variables, limitando su comprensión. Esta tendencia no remite solo a una limitación metodológica, sino también a una concepción individualizada y descontextualizada del bienestar, poco atenta a elementos estructurales asociados.

Si bien diversos autores proponen ampliar indicadores y contextos, persiste un vacío respecto de cómo el bienestar subjetivo ha sido conceptualizado en la literatura sobre experiencia universitaria y qué supuestos organizan dichas conceptualizaciones. En este marco, el presente estudio no se limita a acumular enfoques o indicadores, sino que busca responder con base en una lectura crítica, cómo se ha comprendido el bienestar subjetivo en el contexto universitario y qué nociones se asocian a esta idea en la experiencia de la formación profesional. Este interés se sustenta en la relevancia del bienestar en esta etapa vital (Daza-Corredor et al., 2020; Venegas Llor et al., 2019) y en la necesidad de interrogar los marcos interpretativos predominantes desde los cuales dicho bienestar ha tendido a ser producido como objeto de conocimiento.

En consecuencia, esta investigación se aproxima a responder cómo se comprende el bienestar subjetivo en el contexto universitario y qué conceptos tienden a asociarse a esta noción en la literatura reciente, mediante una revisión sistemática crítica que identifica definiciones y enfoques recurrentes, así como supuestos subyacentes. A su vez, se sitúa en un escenario donde la creciente centralidad del bienestar en educación superior se articula con transformaciones institucionales inscritas en una racionalidad neoliberal, que redefine la relación individuo-institución y

desplaza responsabilidades por éxito, fracaso y bienestar hacia la vivencia individual (Becker et al., 2021; Romaní Rivera et al., 2024). Desde una perspectiva crítica, ello puede contribuir a naturalizar contextos formativos altamente demandantes y a reconfigurar el malestar académico como déficit individual antes que como fenómeno social e institucionalmente producido.

Considerando lo anterior, el trabajo se organiza en cinco secciones: la primera conformada por esta introducción, una segunda en que se hace explícito el posicionamiento del estudio, una tercera en la que se describe el marco metodológico del trabajo, una cuarta que expone sus resultados y, finalmente, una quinta de conclusiones en la que se aproximan implicancias críticas en torno a la forma en que se aborda la idea de bienestar subjetivo en la literatura revisada.

2. POSICIONAMIENTO DEL ESTUDIO

El presente trabajo se inscribe en un posicionamiento crítico (Guba & Lincoln, 1994; Flyvbjerg, 2001), que asume que la producción de conocimiento social no es neutral ni meramente descriptiva, sino que más bien una práctica situada atravesada por visiones del mundo, significados, normas y relaciones de poder.

Desde este marco, los conceptos que organizan un campo de investigación - en este caso, el bienestar subjetivo - no solo describen experiencias, sino que también contribuyen a definir qué formas de vida son consideradas deseables, legítimas o exitosas en contextos sociohistóricos específicos.

En coherencia con ello, el bienestar subjetivo no se aborda únicamente como un constructo psicológico o un conjunto de indicadores individuales, sino que como una categoría analítica con efectos normativos. Su centralidad en la literatura sobre experiencias universitarias expresa modos particulares de comprender y construir su alcance conceptual y operacional.

En este sentido, interesa problematizar cómo sus definiciones y elementos asociados podrían delimitar responsabilidades individuales frente al malestar – o menor nivel de bienestar subjetivo percibido -, así como también naturalizar ciertas exigencias estructurales propias del contexto universitario contemporáneo.

Este posicionamiento resulta pertinente en contextos permeados por una racionalidad neoliberal, donde nociones como bienestar, felicidad o realización personal tienden a articularse en torno a ideales de autorregulación, autooptimización, éxito y responsabilidad individual, desplazando con frecuencia el análisis de condiciones estructurales - sociales e institucionales - (Dardot & Laval, 2013; Brown, 2015) que también configurarían la experiencia educativa.

En este marco, la revisión sistemática no se concibe ni aborda en este trabajo solo como síntesis del conocimiento disponible, sino que más bien como una herramienta crítica para examinar elementos conceptuales, énfasis recurrentes y supuestos subyacentes presentes en la literatura. Siguiendo a Gough, Oliver y Thomas (2017), en este trabajo se entiende que las revisiones sistemáticas permiten no solo “mapear” un campo de investigación, sino que también, en diálogo con la perspectiva crítica asumida en este estudio, examinar los marcos interpretativos recurrentes que lo estructuran, permitiendo aproximar potenciales implicancias sociales y políticas asociadas a la forma en que el bienestar subjetivo es conceptualizado en la literatura sobre experiencias universitarias, atendiendo a los supuestos, énfasis interpretativos y delimitaciones que se inscriben en su abordaje conceptual, sin desconocer su valor como expresión subjetiva de la experiencia vivida.

3. MARCO METODOLÓGICO

Protocolo de búsqueda

Para abordar la pregunta de investigación, en este trabajo se llevó a cabo una búsqueda sistemática en las bases de datos de Web of Science, ProQuest: Social Science Database, y Google Scholar.

Ello, siguiendo una combinación de palabras clave relacionadas con: Bienestar subjetivo, Bienestar subjetivo en la Universidad (experiencia de pregrado); Subjetividad; Satisfacción con la vida y Felicidad. Se presentan a continuación los resultados de la búsqueda sistemática en la siguiente tabla:

Tabla 1. Conceptos de búsqueda y resultados de las bases de datos

Base de datos	Conceptos	Resultados
Web of Science	“Subjetividad” Y “Bienestar” y “Estudiantes universitarios” Y “Felicidad”	81
ProQuest: Social Science Database	“Subjetividad” Y “Bienestar” y “Estudiantes universitarios”	1473
Google Scholar	“Subjetividad” Y “Bienestar” y “Estudiantes universitarios”	63

Fuente: Elaboración propia.

Criterios de elegibilidad y selección

Criterios de inclusión

Una vez identificados los textos en base a los conceptos de búsqueda, el equipo investigador definió criterios de elegibilidad para la selección final de los trabajos. A saber:

- 1) Documentos que hayan pasado por revisión de externos (evaluación ciega o comités evaluadores)
- 2) Textos en inglés y español
- 3) Investigaciones que hayan incorporado seres humanos
- 4) Participantes de los estudios siendo mayores de edad
- 5) Documentos de estudios empíricos con diseños metodológicos diversos: cualitativos, cuantitativos y mixtos. Trabajos publicados en el período 2021-2024
- 6) Investigaciones que hayan tenido como foco de análisis diversas relaciones entre “Subjetividad”, “Bienestar”, “Estudiantes universitarios” y “Felicidad”

Criterios de exclusión

- 1) Capítulos de libros, comunicaciones de congresos/seminarios, entre otros
- 2) Documentos en idiomas diferentes al inglés y al español
- 3) Trabajos que no hayan sido desarrollados con diseños empíricos
- 4) Documentos que no se hayan aproximado a los focos de análisis que son de interés de este trabajo

En este marco, los investigadores consolidaron los datos de los estudios elegibles en una matriz de extracción que fue construida, además de en base a la propia pregunta que ha movilizado este trabajo, en torno a los siguientes elementos:

- a) Año de publicación de la obra
- b) Autor/es
- c) Título
- d) Abstract
- e) Nombre del revisor (1 a 3)
- f) Abstract ajustado a los focos de interés (“Sí”, “No”)
- g) Existencia de coincidencia (“Sí”, “No”)

En este contexto, siguiendo esta metodología, se identificaron 84 textos, de los cuales, una vez leídos los abstracts correspondientes, se seleccionó un número final de 54 trabajos (N=54), los cuales pueden observarse en el Anexo 1. En esta línea, el trabajo entre tres investigadores permitió ante situaciones de discrepancia en la pertinencia de una segunda evaluación, tomar la decisión final sobre la revisión del texto. Considerando estos elementos, a continuación se presenta un diagrama que sintetiza el proceso metodológico de análisis seguido en este trabajo.

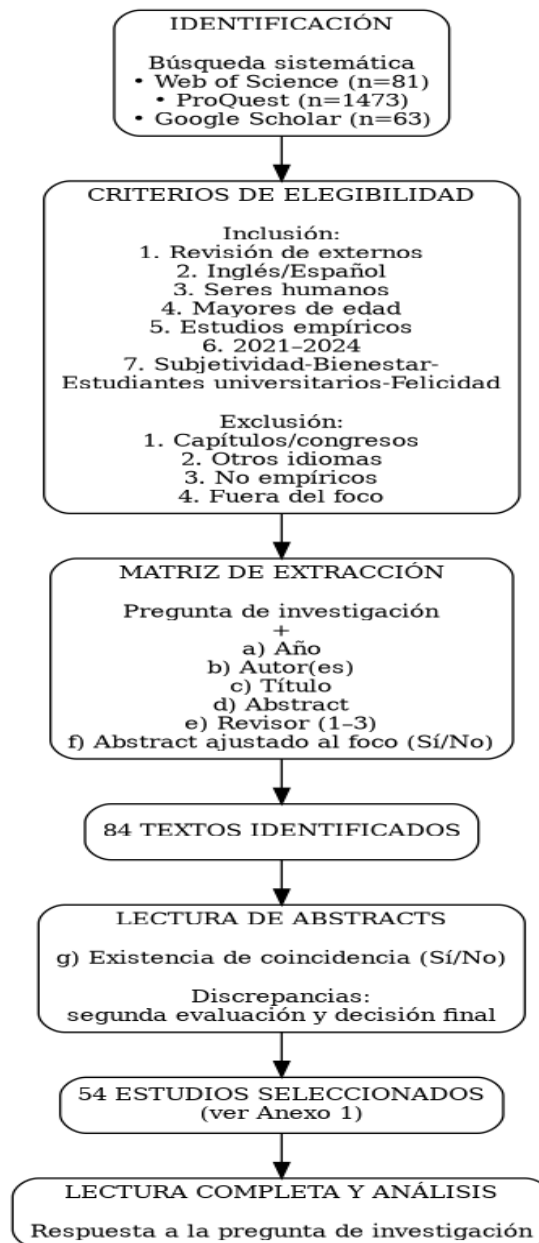


Figura 1. Síntesis de proceso metodológico

Fuente: Elaboración propia.

4. RESULTADOS

¿Cómo se comprende el bienestar subjetivo en el contexto universitario y qué conceptos se encontrarían asociados a esta idea de bienestar?

Desde la revisión efectuada, se advierten hallazgos, primeramente, en las diversas formas de aproximarse a la idea de *bienestar* durante la experiencia de la formación profesional. En términos generales, estos son que a) no existe una forma unívoca de comprender el bienestar en el contexto de la formación profesional, b) que la idea de bienestar estaría asociada con distintas dimensiones y nociones de orden secundario, y que c) estas nociones y orientaciones secundarias operarían como forma de ajuste subjetivo frente a los desafíos de la formación profesional.

Así, en primer lugar, se advierte que, en su expresión más amplia, el concepto de bienestar suele estar definido considerando un conjunto de componentes emocionales y psicológicos (Keyes, 2002, citado en Kennes et al., 2023), y que cuyos elementos constitutivos se manifestarían en aspectos cognitivos, afectivos y psicológicos (Keyes, 2009, citado en Kennes et al., 2023). En tanto, el *bienestar subjetivo* correspondería a un término extenso y con múltiples componentes, vinculado específicamente con las apreciaciones que las personas hacen de sus vidas (Crnković et al., 2023), es decir, correspondería a una valoración cognitiva que se realiza auto reflexivamente respecto a la propia vida y referido particularmente a la satisfacción que se tiene en torno a ella (Malvaso & Kang, 2022; Pavot & Diener, 1993, citados en Crnković et al., 2023). Por su parte, a nivel afectivo, el bienestar subjetivo se relacionaría con la frecuencia e intensidad “de las emociones positivas en comparación con las no positivas” (Crnković et al., 2023, p.87). Asimismo, los componentes que corresponden al bienestar psicológico se relacionarían con nociones como el propósito (de vida) y el sentido de pertenencia (Ryan y Deci 2000, citado en Drysleda et al 2024).

Ahora, según lo sostenido por Chen y Zeng (2022), existen dos orientaciones fundamentales para concebir la felicidad o bienestar: la orientación hedónica y la eudaimónica. La mezcla de ambas orientaciones se traduciría en una “vida plena” (Petersen et al 2005, citado en Chen y Zeng 2022). De tal forma, la orientación hedónica está asociada con la búsqueda de disfrute, placer y de satisfacción de necesidades de corto plazo (Chen y Zeng 2022), privilegiando el bienestar subjetivo, expresado principalmente a través de la satisfacción con la vida y los afectos (Liu et al 2023; Zhao y Huo 2022). En tanto, la orientación eudaimónica se asocia a la noción de crecimiento personal, propósito y los objetivos de vida de largo plazo (Chen y Zeng 2022), buscando, sobre todo, metas de mayor alcance temporal como la autorrealización y el encontrar sentido a la vida (Lui et al 2023), asociándose a las nociones que relevan el bienestar psicológico (Zhao y Huo 2022), pues tal orientación impulsa a los individuos a implicarse con sus deberes en el contexto de formación profesional (Chan y Zeng 2022).

Por otro lado, Zhao y Huo (2022) afirman que el bienestar subjetivo pone el foco en el binomio placer-displacer, relacionándose con las orientaciones hedónicas de la felicidad, utilizando variables ligadas a las dimensiones cognitivas y afectivas para su medición. En cambio, asocian lo eudaimónico a la perspectiva del florecimiento, cuyo foco está puesto en el crecimiento y en la autorrealización personal, y se vincularía, en este sentido, con el bienestar psicosocial (Keyes et al, 2002, en Zhao y Huo, 2022). Sin embargo, los resultados de la investigación de Chen y Zeng (2022) muestran resultados que implican la inviabilidad de practicar ambas orientaciones durante el contexto de formación profesional, debido al efecto de la búsqueda por satisfacer orientaciones hedónicas en el bienestar psicológico y en el rendimiento académico. Reconociendo el alcance del bienestar subjetivo como un constructo multidimensional, se presentan de manera sintética las principales formas de conceptualizarlo que se han relevado en este trabajo en la siguiente tabla:

Tabla 2. Formas de comprender el bienestar subjetivo identificadas en la literatura revisada

Como una valoración cognitiva que las personas realizan de su propia vida (satisfacción con la vida).
Como un balance afectivo, asociado al predominio de emociones positivas sobre las negativas.
Como bienestar psicológico, vinculado con el propósito de vida, el crecimiento personal y el funcionamiento psicológico.
Como un constructo multidimensional integrado por componentes cognitivos, afectivos y psicológicos.

Fuente: Elaboración propia.

Ahora bien, la literatura muestra que existen diversos conceptos relacionados con la idea de bienestar subjetivo y con las orientaciones ya descritas. Un primer elemento responde a la idea de *atención plena* o “*mindfulness*”. Este, que ha sido abordado en diversos trabajos (véase, por ejemplo, el estudio de Atkins & Muscat-Inglott (2023) o el de Skolzkov & Efremova (2023), entre otros), puede ser comprendido como un estado de conciencia, práctica y un rasgo de la personalidad de las personas (Skolzkov & Efremova, 2023). En otros términos, como “un tipo de conciencia no elaborada, sin juicios, centrada en el presente en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional se reconoce y se acepta tal como es” (Bishop et al., 2006, pág. 232, en Skolzkov & Efremova, 2023, p.2).

Igualmente, en las reflexiones en torno a bienestar en los trabajos que se han aproximado a la vivencia universitaria, se encuentra la idea de *resiliencia*. Atkins & Muscat-Inglott (2023), vinculándola con la idea de “bienestar afectivo” reconocen que esta ha sido comprendida como un estado de mantenimiento en el tiempo de una salud estable, pese a eventos adversos que se enfrentan en las trayectorias vitales de las personas como, por ejemplo, traumas u otras (Kalisch & Kampa, 2021, en Atkins & Muscat-Inglott, 2023). Así, la resiliencia puede describirse como la capacidad de adaptarse ante la adversidad, el trauma, la tragedia y otros factores adversos (Newman, 2005, en Crnković et al., 2023).

Vinculando las nociones de resiliencia, atención plena y bienestar, Atkins & Muscat-Inglott, (2023), señalan que la atención plena mejoraría el bienestar y este, a su vez, la resiliencia. En una línea similar, el trabajo de Crnković et al., (2023), aborda la relación entre resiliencia y bienestar. Se menciona que es importante hacer referencia a la resiliencia cuando se examina la relación indirecta entre la personalidad y el bienestar.

Igualmente, se encadena a la idea del bienestar subjetivo, la noción de *autocompasión*. En este marco, Tran et al., (2023), recuperan el trabajo de Yang et al., del año 2019, señalando que “la autocompasión implica tratarse a uno mismo con amabilidad en lugar de juzgar con dureza, ver la imperfección como una parte inherente de la experiencia humana compartida en lugar de verla como algo que aísla y ser consciente de los sentimientos dolorosos en lugar de identificarse demasiado con ellos” (p. 747). En una línea similar, Torres Lancheros et al., (2023) recuperan los aportes de Neff, de los años 2003 y 2016, para entender la autocompasión como un tipo de vinculación amable y compasiva con uno ante el sufrimiento personal. Este constituiría un proceso en donde la persona buscaría reconocer y conmoverse por el propio sufrimiento sin evitarlo o ignorarlo, buscando su alivio mediante un trato basado en la comprensión. En este marco, los autores reconocen que la autocompasión comprende tres componentes: 1) autobondad; 2) un sentido de humanidad común; y 3) atención plena (Neff, 2003b, en Torres et al., 2023). En este sentido, desde su trabajo resaltan el efecto del entrenamiento en habilidades de atención plena y autocompasión para aumentar el bienestar emocional y psicológico. En este sentido, la autocompasión también impulsaría a las personas a alcanzar sus metas y generar cambios, basados en una preocupación por su bienestar (Arslan, 2023a, citado en (Arslan, 2024).

En una línea similar, se asocia a la idea de bienestar subjetivo la noción de *empatía*. En esta línea, por ejemplo, Tran et al., (2023), exponen que esta sería una parte central del bienestar subjetivo. La indican como un concepto amplio y con diversas expresiones que implicarían elementos, por un lado, afectivos y, por otro, cognitivos. Así, los autores recuperan la contribución de Jolliffe y Farrington, del año 2006, para señalar que esta constituiría la capacidad de experimentar las emociones de otras personas, y la habilidad de comprender las propias.

Asimismo, ligada a la dimensión afectiva del bienestar, se identifica la noción de *gratitud*, la que tiende a ser entendida como una emoción positiva con fuente en las experiencias que los individuos evalúan positivamente (Bono y Froh, 2009; Froh et al., 2011 en Li et al., 2022). En esta línea, según lo expuesto por Li et al (2022), la gratitud suele estar asociada a conceptos como la autocompasión, la esperanza y la nostalgia, así como también recuperan la experiencia de diversos estudios en los que se evidencia una relación entre los estados de gratitud y un aumento en el bienestar subjetivo en jóvenes estudiantes (Algoe et al., 2010; Kong et al., 2021; Nezlek et al., 2017, 2019; Sztachañska et al., 2019; Zygar et al., 2018 en Li et al., 2022).

Dialogante con lo anterior, los hallazgos de McCullough et al., (2002), recuperados por Lee y Kim (2023) indicarían una vinculación entre la gratitud y el bienestar subjetivo. Así, ello sería indicador de satisfacción con la vida. Por otro lado, existe evidencia sobre cómo intervenciones basadas en la práctica de la gratitud serían capaces de incrementar indicadores en la dimensión psicológica del bienestar (Peterson & Seligman, 2004; Park et al., 2004; Watkins et al., 2003; Cunha, Pellanda & Reppold, 2019 en Itaire et al., 2023; p.3). Finalmente, autores como Senger y Gallagher (2024), afirman que tanto la gratitud como la esperanza serían predictores de bienestar subjetivo y facilitarían la sanación ante eventos traumáticos.

Uno de los conceptos relevantes que estaría asociado positivamente al bienestar en su dimensión psicológica, y que es evidenciada en investigaciones realizadas por Kardas et al. (2019) y Lourenço et al. (2021) y recuperadas en el estudio de Tran et al., (2022) es la noción de *esperanza*, cuya definición es recogida de los planteamientos de Snyder et al. (1991; p.287) y de Snyder (2002), recogida por Tran et al. (2022), los que afirman que la esperanza sería "un estado motivacional positivo que se basa en un sentido de acción exitoso derivado interactivamente de (a) agencia (energía dirigida a metas) y (b) caminos (planificación para cumplir metas)" (p.2). En este marco, el primero de ellos haciendo referencia a la determinación en el cumplimiento de las metas, mientras que el segundo poniendo foco en la creación de planes confiables y viables.

Por otro lado, en la investigación de Senger y Gallagher (2024), se ha evidenciado que tanto la esperanza como también la gratitud podrían promover el bienestar en sus distintas dimensiones. En el caso de la esperanza, los resultados de su estudio demuestran que esta sería un predictor del bienestar social, considerando que actúa como fuente de motivación para la búsqueda de apoyo en la superación de eventos traumáticos.

Finalmente, según lo expuesto por Keyes (2009), recuperado en Kennes et al., (2023) el *sentido o propósito en la vida* sería un componente del bienestar que llaman psicológico en su nivel inter e intraindividual. Esta noción, aunque de carácter polisémico, es conceptualizada por Frankl (2015 citado en Caballero, 2024, p.3) "como una fuerza que lo empuja a actuar en las diversas situaciones de la vida". No necesariamente en desacuerdo, con Ramírez y Saavedra (1981, citado en Manrique, 2011 y recuperado por Caballero (2024), el propósito o sentido correspondería a las orientaciones que guiarían la acción en la realización de objetivos o metas del individuo, anclando el sentido a la singularidad de la experiencia personal (Noblejas, 2018 en Caballero, 2024).

Ahora bien, el bienestar subjetivo en el contexto de la formación profesional no operaría solo como un estado deseable o un resultado individual, sino que, más bien, se configuraría a través de una serie de elementos secundarios que cumplirían una función de ajuste subjetivo frente a las exigencias estructurales del contexto. La literatura evidencia que conceptos como mindfulness, la resiliencia, la autocompasión, la gratitud, la esperanza, la empatía y el sentido de propósito en la vida no actuarían de manera aislada, sino que, más bien, como dispositivos en las dimensiones psicoafectivas que permitirían que los individuos pudiesen sostener sus trayectorias formativas marcadas por la presión académica, la incertidumbre o la postergación del bienestar hedónico.

En este sentido, como señalan Chen y Zeng (2022), la formación profesional favorecería una orientación eudaimónica del bienestar, centrada en el crecimiento personal, el propósito y la autorrealización a largo plazo, en contraposición a una orientación hedónica vinculada con la satisfacción del placer inmediata y efectiva. En este marco, los elementos asociados al bienestar subjetivo funcionarían menos como fuentes directas del placer y más como mecanismos de regulación emocional que permitirían tolerar o convivir con el malestar – o menor nivel de bienestar subjetivo percibido - que pudiese estar asociado al proceso formativo.

En este marco, la atención plena o mindfulness, en tanto conciencia no enjuiciadora centrada en el presente (Bishop et al, 2006, en Skolzkov y Efremova, 2023) no eliminaría las demandas ni el estrés académico, sino que más bien facilitaría una relación menos intensa y reactiva con ellos, contribuyendo a mantener el equilibrio emocional necesario para sostener el desempeño.

Por otro lado, la resiliencia aparece como una capacidad clave para adaptarse a la adversidad y mantener una salida psicológica relativamente estable pese a la exposición prolongada a exigencias académicas, fracasos o incertidumbre (Kalisch y Kampa, 2001; Newman, 2005, en Crnkovic et al., 2023). En este sentido, la resiliencia no implicaría la ausencia de malestar, sino que más bien la normalización de esta como parte constitutiva de la trayectoria formativa. Atkins y Muscat-Inglott (2023) muestran que el bienestar afectivo y la atención plena contribuirían al desarrollo de la resiliencia, reforzando así la capacidad de los estudiantes para sostener su compromiso con la formación pese a las tensiones experimentadas.

La autocompasión, en este sentido, cumpliría una función similar: lejos de promover la indulgencia o el abandono de las metas, se asociaría con una relación más amable con el propio sufrimiento, permitiendo reconocer errores y fracasos sin caer en dinámicas de autoexigencia punitiva (Neff, 2003; Yang et al., 2019, en Tran et al, 2023). En el contexto formativo, la autocompasión actuaría – así como otros elementos - como un amortiguador del desgaste emocional, facilitando la persistencia en el cumplimiento de objetivos académicos y personales (Arslan, 2024).

Asimismo, las emociones positivas como la gratitud y las disposiciones motivacionales como la esperanza cumplirían un rol central en la reconfiguración del bienestar subjetivo. Al respecto, la gratitud, al focalizar la atención en aspectos valorados de la experiencia, contribuiría a aumentar la satisfacción con la vida y con el bienestar psicológico (Li et al., 2022; Lee y Kim, 2023), reforzando la orientación hacia el futuro y el sentido del esfuerzo presente. En conjunto, estos elementos no eliminarían las tensiones propias de la formación profesional, sino que permitirían resignificarlas, abordando el malestar actual – o bajo nivel de bienestar subjetivo - como parte de un proceso orientado al logro, al crecimiento y a la autorrealización como formas idealizadas de bienestar.

En clave de síntesis, la siguiente tabla presenta los diferentes conceptos asociados a la noción de bienestar subjetivo en el contexto universitario:

Tabla 3. Conceptos asociados al bienestar subjetivo

Mindfulness (atención plena)
Resiliencia
Autocompasión
Empatía
Gratitud
Esperanza
Propósito o sentido de vida

Fuente: Elaboración propia.

5. CONCLUSIONES

Este trabajo ha buscado responder, desde una perspectiva crítica, cómo se comprende el bienestar subjetivo en el contexto de los estudios universitarios y qué conceptos se asocian a él. Ello, a partir de una revisión sistemática crítica de la literatura reciente. Considerados de manera conjunta, los hallazgos permiten advertir que el bienestar subjetivo respondería, en términos generales, a un concepto amplio y multidimensional vinculado con la evaluación que las personas realizan de su nivel de satisfacción con la vida.

Concretamente, los estudios revisados permiten identificar dos patrones transversales en la forma en que el bienestar subjetivo es conceptualizado en la literatura reciente sobre experiencia universitaria. En primer lugar, el bienestar tiende a comprenderse como una forma de regulación emocional, orientada al manejo de las emociones, la reducción del malestar y el mantenimiento del equilibrio psicológico durante la trayectoria formativa. En segundo lugar, el bienestar aparece asociado a procesos de ajuste subjetivo frente a las condiciones exigentes de la formación universitaria, mediante recursos personales que permiten afrontar las demandas, incertidumbres y desafíos propios de este contexto. Desde esta perspectiva, conceptos como mindfulness, resiliencia, autocompasión, gratitud, esperanza, empatía y propósito vital no operarían de manera aislada, sino que convergerían en estas dos formas predominantes de comprender el bienestar subjetivo.

Desde esta perspectiva, el bienestar subjetivo se configuraría no solo como una experiencia relacional situada, sino que también como una competencia individual a desarrollar, lo que tensionaría su comprensión en relación con la complejidad de la experiencia universitaria y con las condiciones estructurales en las que esta se construiría. En esta línea, una concepción eudaimónica del bienestar, centrada en aprendizajes significativos y en la autorrealización como parte de un proceso de crecimiento psicológico y sociocomunitario asociado al esfuerzo personal (DeCharms, 1968; Deci y Ryan, 2000, en Leow et al., 2023), dialogaría con conceptos identificados en este trabajo, como la resiliencia o la autocompasión, frecuentemente vinculados a búsquedas individuales de propósito.

Desde una perspectiva, este encuadre permite aproximar implicancias en clave crítica. En primer lugar, el énfasis en estrategias de autorregulación emocional y de ajuste individual posibilitaría desplazar la atención desde las estructuras universitarias y sus tecnologías de gestión - organización del trabajo académico, regímenes de evaluación y racionalidades de rendimiento - hacia la capacidad individual de los estudiantes para adaptarse a dichas exigencias. Este desplazamiento puede, de no observarse críticamente, contribuir a normalizar arreglos institucionales altamente demandantes y a situar el éxito o fracaso académico en las características individuales, interpretando, por ejemplo, procesos de deserción de los estudios universitarios como “déficits de habilidades” – o de carencia de éxito - más que como fenómenos socialmente producidos (Amsler & Shore, 2017; Morley, 2023).

Asimismo, el poner el énfasis en la responsabilidad individual tiende a sostener un modelo de estudiante autónomo, resiliente y permanentemente disponible para el rendimiento, invisibilizando la heterogeneidad de trayectorias presentes en la educación superior. Variables como la situación de discapacidad, neurodivergencias, género, clase social, responsabilidades de cuidado, inserción laboral o trayectorias educativas previas corren el riesgo de quedar invisibilizadas cuando el bienestar se define principalmente

en términos de competencias individuales de gestión emocional, reforzando procesos de normalización y exclusión simbólica (Ellis & Johnston, 2024).

Así, uno de los principales aportes de esta revisión no radica únicamente en identificar los conceptos que la literatura asocia al bienestar subjetivo, sino que también en mostrar que dichas asociaciones configuran una forma particular de comprenderlo. En este sentido, los hallazgos sugieren que, en términos generales, la producción científica reciente privilegia conceptualizaciones centradas en la regulación emocional y el ajuste subjetivo frente a las exigencias de la experiencia universitaria, relegando a un segundo plano las condiciones institucionales y estructurales en las que dicha experiencia se desarrolla. Desde esta perspectiva, la literatura no solo describe el bienestar subjetivo, sino que también contribuye a delimitar los marcos desde los cuales este es conceptualizado, investigado e intervenido.

Finalmente, estas implicancias dialogan con literatura que evidencia cómo las racionalidades neoliberales individualizan la responsabilidad por el bienestar y el éxito, debilitando marcos colectivos de comprensión y favoreciendo procesos de subjetivación centrados en la autooptimización (Becker et al., 2021; Romaní Rivera et al., 2024).

En consecuencia, identificar esta tendencia permite advertir el riesgo de que el bienestar subjetivo opere como un dispositivo de adaptación a un ethos neoliberal presente en contextos universitarios. En este marco, el énfasis en recursos orientados a la regulación emocional y al ajuste subjetivo frente a las exigencias de la formación profesional podría contribuir a desplazar la atención desde las condiciones estructurales que producen dichas exigencias hacia la capacidad individual de los estudiantes para gestionarlas. De este modo, el bienestar tendería a configurarse menos como una experiencia relacional y socialmente situada y más como una responsabilidad individual de autorregulación y adaptación.

Lo anterior, refuerza la necesidad de avanzar hacia comprensiones que integren explícitamente las dimensiones personales, relacionales y estructurales de la experiencia universitaria, reconociendo que el bienestar

no depende exclusivamente de las capacidades individuales de quienes transitan por ella, sino que también de las condiciones institucionales y sociales que la configuran.

6. FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha contado con financiamiento de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID) de Chile, en el marco del proyecto FONDECYT REGULAR: 1241012, “Bienestar subjetivo estudiantil universitario: ideas de futuros perdidos e ideas eudaimónicas en contextos de transformación del trabajo humano”.

7. AGRADECIMIENTOS

Este artículo está dedicado a María Paola Marchant Araya, quien nos acompañó liderando el desarrollo de este trabajo y hoy nos acompaña desde otro lugar. Siempre con nosotros, Paola.

8. CONTRIBUCIONES DE LOS AUTORES PLANTILLA

Conceptualización (MPMA, CAG, JFA); Curación de datos (MPMA, CAG, JFA); Análisis formal (MPMA, CAG, JFA); Adquisición de fondos (MPMA, CAG, JFA); Investigación (MPMA, CAG, JFA); Metodología (MPMA, CAG, JFA); Administración del proyecto (MPMA, CAG, JFA); Recursos (MPMA, CAG, JFA); Software (MPMA, CAG, JFA); Supervisión (MPMA, CAG, JFA); Validación (MPMA, CAG, JFA); Visualización (MPMA, CAG, JFA); Redacción como borrador inicial (MPMA, CAG, JFA); Redacción como revisión y edición (MPMA, CAG, JFA). Los porcentajes de las contribuciones son MPMA (%), CAG (%) y JFA (%). Todos los autores leyeron y aprobaron el manuscrito final.

9. REFERENCIAS

- Abdoli, M., Scotto Rosato, M., Desousa, A. & Cotrufo, P. (2024). Cultural differences in body image: A systematic review. *Social Sciences*, 13(6), 305.
- Amsler, M., & Shore, C. (2017). Responsibilisation and leadership in the neoliberal university: A New Zealand perspective. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 38(1), 123–137. <https://doi.org/10.1080/01596306.2015.1104857>
- Apgar, D. & Cadmus, T. (2022). Using mixed methods to assess the coping and self-regulation skills of undergraduate social work students impacted by COVID-19. *Clinical Social Work Journal*, 50(1), 55-66.
- Arcila Ibarra, S., Torres Lancheros, J. E. & Vargas Nieto, J. C., (2023). Mindfulness and self-compassion decrease emotional symptoms, self-criticism, rumination and worry in college students: A preliminary study of the effects of group self-compassion-based interventions. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 23(2).
- Arslan, G. (2024). Unlocking the power of self-compassion and psychological flexibility: Enhancing emotional health, subjective wellbeing, and quality of life in college students. *Studia Psychologica*, 66(1), 50-65.
- Atkins, E. & Muscat-Inglott, M. (2023). The relationship between mindfulness and resilience in Maltese undergraduates: a study of affective well-being as a potential mediator. *International Journal of Emotional Education*, 15 (2), 103-121. <https://doi.org/10.56300/KCYY1339>
- Baquedaño-Rodríguez, M. A., & Rosas-Muñoz, J. (2020). Una propuesta para entender el bienestar subjetivo en Chile más allá de lo hedónico. *Revista de psicología (Santiago)*, 29(2), 1-14.
- Becker, J. C., Hartwich, L. & Haslam, S. A. (2021). Neoliberal ideology reduces well-being: The role of psychological needs and social identity. *British Journal of Social Psychology*, 60(4), 1100–1124. <https://doi.org/10.1111/bjso.12438>
- Bericat, E. (2020) Excluidos de la felicidad. La estratificación social del bienestar emocional en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, 170, 155-158

- Bozkur, B. & Güler, M. (2023). Achievement need and burnout in university students: serial mediation by resilience and life satisfaction. *Studia Psychologica*, 65(1), 86-101.
- Caballero Rivera, M. (2024). Relación entre sentido de vida e identidad profesional en estudiantes universitarios.
- Catling, J., Michail, M., Lakhani, N. & Devine, R. (2022). Psychological and lifestyle predictors of mental health in higher education: how healthy are our students? *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 17(6), 562-571.
- Chan, S. C. Y., Huang, Q. L. & Low, A. Y. T. (2023). Find joy in sorrows: The role of hope in buffering the psychological impact of COVID-19 on Chinese university students in Hong Kong. *Behavioral Sciences*, 13(10), 821.
- Chen, H. & Zeng, Z. (2022). Associations of hedonic and eudaimonic orientations with subjective experience and objective functioning in academic settings: The mediating roles of academic behavioral engagement and procrastination. *Frontiers in psychology*, 13, 948768.
- Crnkovic, M., Drnas, M. Š. & Olcar, D. (2023). The Role of Resilience in the Relationships between the Big Five Personality Traits and Life Satisfaction and Anxiety. *International journal of emotional education*, 15(2), 86-102.
- Dardot, P. & Laval, C. (2013). *The New Way of the World: On Neoliberal Society*. Verso.
- Daza-Corredor, A., Jimenez Villamizar, M. P. & Rodríguez-Pacheco, F. L. (2020). Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía, RIIEP*, 13(2). <https://doi.org/10.15332/25005421/5780>
- Denisova, E. G., Ermakov, P. N., Abakumova, I. V. & Sylka, N. V. (2022). Emotions, personality traits and metacognitions as predictors of students' psychological well-being in contemporary situation. *Psychological Science and Education*, 86.
- Diengdoh, I. & Ali, A. (2022). Body image and its association with depression, anxiety, and self-esteem among college going students: A study from Northeast India. *Indian Journal of Community Medicine*, 47(2), 218-222.

- Dodge, T., Vaylay, S. & Kracke-Bock, J. (2022). Subjective vitality: a benefit of self-directed, leisure time physical activity. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2903-2922.
- Drysdale, M. T., Johansson, K., Yacub, A., Folger, M. & Mahr, A. (2024). Mental Health and Wellness Challenges in Higher Education: A Comparison of Students in Three Countries. *International Journal of Health, Wellness & Society*, 14(2)
- Ellis, K. & Johnston, C. (2024). Care and education: Instability, stigma and the responsabilisation of educational achievement. *Children and Youth Services Review*, 156, 107319. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107319>
- Enrique, S., Martínez-Gregorio, S. & Oliver, A. (2024). Subjective well-being in university students: Two psychosocial skills complementing entrepreneurial attitudes. *Industry and Higher Education*, 38(3), 272-283.
- Falcón-Linares, C., González-Yubero, S., Mauri-Medrano, M. & Cardoso-Moreno, M. J. (2023). Impact of Social Media on Adolescence: Mapping Emerging Needs to Build Resilient Skills. *Societies*, 13(11), 238.
- Flyvbjerg, B. (2001). *Making Social Science Matter*. Cambridge University Press.
- Garbanzo, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43–63.
- Gough, D., Oliver, S. & Thomas, J. (2017). *An Introduction to Systematic Reviews*. Sage.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In *Handbook of Qualitative Research*. Sage.
- Hochschild, A. & Machung, A. (2012). *The second shift: Working families and the revolution at home*. Penguin.
- Hong, Y., Wang, X., Liu, L., Su, Y., Chen, L., Lian, R. & Liao, M. (2022). The relationship between social class and subjective well-being: A serial mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13, 1002585.
- Hu, Y., Wang, Z. & Fan, Q. (2022). The relationship between conscientiousness and well-being among Chinese undergraduate

- students: A cross-lagged study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13565.
- Itaire, H. O., O'Sullivan, D. & Hammond, S. (2023). A gratitude-based positive psychology coaching case study. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 16(1), 49-58.
- Kennes, A., Lataster, J., Janssens, M., Simons, M., Reijnders, J., Jacobs, N., Peeters, S. (2023). Efficacy of a school-based mental health intervention based on mindfulness and character strengths use among adolescents: A pilot study of think happy-be happy intervention. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 677-697.
- Lee, N. & Kim, Y. (2023). A study on south korean college students' perceptions of gratitude. *Behavioral Sciences*, 13(4), 281.
- Leow, S., Leow, K. & Ean, C. L. C. (2023). *Satisfaction of basic psychological needs and eudaimonic well-being among first-year university students. Cogent Social Sciences*, 9 (2).
- Li, B., Zhu, Q., Li, A. & Cui, R. (2023). Can good memories of the past instill happiness? Nostalgia improves subjective well-being by increasing gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 699-715.
- Liu, X., Zhang, Y. & Luo, Y. (2023, October). Does subjective well-being improve self-rated health from undergraduate studies to three years after graduation in China?, *Healthcare*, 21(11), p. 2813).
- Liu, N., Zhong, Q. (2023). The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: the mediating role of class identity and health. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-9.
- Magson, N. R., Oar, E. L., Fardouly, J., Rapee, R. M., Freeman, J. Y., Richardson, C. E. & Johnco, C. J. (2023). Examining the prospective bidirectional associations between subjective and objective attractiveness and adolescent internalizing symptoms and life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 52(2), 370-392.
- Mammadov, S. & Ward, T. J. (2023). Exploring the relations between personality, implicit theories, and subjective well-being among high-ability undergraduate students. *Gifted Child Quarterly*, 67(1), 28-43.

- Morley, C. (2023). The systemic neoliberal colonisation of higher education: A critical analysis of the obliteration of academic practice. *The Australian Educational Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s13384-023-00613-z>
- Mostert, K. & Du Toit, C. (2024). Well-being of first-year students: The role of study characteristics, strengths and deficits. *SA Journal of Industrial Psychology*, 50, 2117.
- Niemiec, R. M. (2023). Mental health and character strengths: the dual role of boosting well-being and reducing suffering. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 294-316.
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86.
- Ortiz, B. (2023). Si tú quieres, ¿puedes? Miedo al fracaso y su relación con las trayectorias educativas de jóvenes universitarias de bajos recursos en Chile. *Ultima década*, 31(61), 284-317.
- Peng, R., Zhu, C. & Liu, N. (2023). Life satisfaction and acculturation of European students in the Chinese context. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-9.
- Pessoa, K., Alves Costa, C. L., Coelho, A. C., Bastos, A. & Rodrigues, I. (2023). Use of Instagram as a Resource for the Adoption of Behaviors Related to Health and Well-Being of Young College Students: Associations between Use Profile and Sociodemographic Variables—A Cross-Sectional Study. *Societies*, 13(2), 45.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2012). Informe sobre Desarrollo Humano en Chile 2012. Bienestar Subjetivo: el desafío de repensar el desarrollo. *Mensaje*, 62(623), 59-61.
- Quarta, S., Siculella, L., Levante, A., Carluccio, M. A., Calabriso, N., Scoditti, E., ... & Massaro, M. (2023). Association between Mediterranean lifestyle and perception of well-being and distress in a sample population of university Italian students. *International Journal of food Science and nutrition*, 74(4), 556-567.
- Ran, J., Liu, H., Yuan, Y., Yu, X. & Dong, T. (2023). Linking career exploration, self-reflection, career calling, career adaptability and subjective well-

- being: A self-regulation theory perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 2805-2817.
- Raudenská, P. (2023). Single-item measures of happiness and life satisfaction: the issue of cross-country invariance of popular general well-being measures. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-18.
- Rodrigues, J., Rose, R. & Hewig, J. (2024). The relation of big five personality traits on academic performance, well-being and home study satisfaction in corona times. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(2), 368-384.
- Romaní Rivera, M., López-López, W. & Teva, I. (2024). The individualization of happiness: Positive psychology and neoliberalism. *New Ideas in Psychology*, 72, 101058. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101058>
- Sahakian, M., Stroude, A., Godin, L., Courtin, I., Fahy, F., Fuchs, D. & Langlois, J. (2022). Reflexivity through practice-informed student journals: how “sustainable wellbeing” relates to teleoaffectivities. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 18(1), 247-262.
- Saylan, E. & Soyyiğit, V. (2023). Self-objectification and subjective well-being: A serial mediation analysis on the role of social appearance anxiety and body image. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 23(2).
- Senger, A. R. & Gallagher, M. W. (2024). The unique effects of hope and gratitude on psychological distress and well-being in trauma-exposed Hispanic/Latino adults. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 16(3), 488.
- Skolzkov, A. y Efremova, E. (2023). Impact of a Brief Mindfulness Training on Anxiety. *Depression, and Subjective Happiness of the First-Year Psychology Students in Russia: Pilot Case Study of Ural Federal University*, 13(2), 1-13.
- Smith, B. W., deCruz-Dixon, N., Erickson, K., Guzman, A., Phan, A. & Schodt, K. (2023). The effects of an online positive psychology course on happiness, health, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1145-1167.

- Temkin, B., & Del Tronco, J. (2006). Desarrollo humano, bienestar subjetivo y democracia: confirmaciones, sorpresas e interrogantes. *Revista Mexicana de Sociología*, 68(4), 731–760.
- Tran, M. A. Q., Khoury, B., Chau, N. N. T., Van Pham, M., Dang, A. T. N., Ngo, T. V., ... & Le Dao, A. K. (2024). The role of self-compassion on psychological well-being and life satisfaction of Vietnamese undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Hope as a mediator. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(1), 35-53.
- Tran, M. A. Q., Hà, T. A., Chau, N. N. T., Dang, T. A. N. & Ngo, V. T. (2023). Mediating effects of self-esteem on the relationship between self-compassion and empathy among Vietnamese university students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(3), 746-760.
- Venegas Loor, L. V., Moreira Aguayo, P. Y. & Chávez Pozo, D. E. (2019). El rol de la Unidad de Bienestar Estudiantil en la Universidad Estatal del Sur de Manabí. *Revista de Sociología de La Educación-RASE*, 12(2), 279–292. <https://doi.org/10.7203/rase.12.2.13916>
- Wang, B., Zhao, H., Shen, H., Jiang, Y. (2023). Socioeconomic status and subjective well-being: The mediating role of class identity and social activities. *Plos one*, 18(9), e0291325.
- Wang, R. J., Lin, S., Tseng, M., Tsai, M. H. & Chang, T. H. (2022). *Measuring College Campus Well-Being with Multidimensional Indices: Sustainability of Higher Education in Taiwan. Sustainability*, 14, 8260.
- Xin, Z. (2023). The association between social support provision, psychological capital, subjective well-being and sense of indebtedness among undergraduates with low socioeconomic status. *BMC psychology*, 11(1), 291.
- Xu, Q., Zhang, C., Cui, Y., Hu, X., & Yu, S. (2023). Career capital and well-being: the moderating role of career adaptability and identity of normal student. *Social Indicators Research*, 169(1), 235-253.
- Yang, L., Lu, H., & Li, M. (2023). Multidimensional inequality and subjective well-being in China: A generalized ordered logit model analysis. *Social Indicators Research*, 165(3), 1021-1052.

- Yoo, J., You, S., & Lee, J. (2022). Relationship between neuroticism, spiritual well-being, and subjective well-being in Korean university students. *Religions*, 13(6), 505.
- Zhang, J., Deng, H., Liu, T., & Mu, S. (2023). Self-experience consistency and life satisfaction: The mediating role of the need for relatedness and the moderating role of Zhong-yong thinking. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-7.
- Zhao, M., & Huo, Y. (2022). Is free will belief a positive predictor of well-being? The evidence of the cross-lagged examination. *Personality and Individual Differences*, 193, 111617.
- Zhou, L., Chankoson, T., Wu, Y. & Cai, E. (2023). Thriving psychological well-being in undergraduate nursing student: a grounded theory study with the life grid approach. *BMC nursing*, 22(1), 240.

ANEXO 1: TEXTOS REVISADOS

Año de publicación	Autor	Título
2024	Gökmen Arslan	Unlocking the Power of Self-Compassion and Psychological Flexibility: Enhancing Emotional Health, Subjective Wellbeing, and Quality of Life in College Students
2024	Johannes Rodrigues, Raffaella Rose and Johannes Hewig	The Relation of Big Five Personality Traits on Academic Performance, Well-Being and Home Study Satisfaction in Corona Times
2024	Karina Mostert, Charlize Du Toit	Well-being of first-year students: The role of study characteristics, strengths and deficits
2024	Martín Caballero Rivera	Relación entre sentido de vida e identidad profesional en estudiantes universitarios
2024	Marzieh Abdoli, Marco Scotto Rosato, Avinash Desousa and Paolo Cotrufo	Cultural Differences in Body Image: A Systematic Review
2024	Maureen T. B. Drysdale, Sarah Callaghan, Kristina Johansson, Aasim Yacub, Mirjam Folger, Andreas Mahr	Mental Health and Wellness Challenges in Higher Education: A Comparison of Students in Three Countries
2024	Senger, Amy R.; Gallagher, Matthew W.	The Unique Effects of Hope and Gratitude on Psychological Distress and Well-Being in Trauma-Exposed Hispanic/Latino Adults
2023	Anne Kennes, Johan Lataster, Mayke Janssens, Marianne Simons, Jennifer Reijnders, Nele Jacobs, Sanne Peeters	Efficacy of a School-Based Mental Health Intervention Based on Mindfulness and Character Strengths Use Among Adolescents: a Pilot Study of Think Happy-Be Happy Intervention
2023	Anton Skolzkov and Evgeniya Efremova	Impact of a Brief Mindfulness Training on Anxiety, Depression, and Subjective Happiness of the First-Year Psychology Students in Russia: Pilot Case Study of Ural Federal University
2023	Baoqin Wangl, Hang Zhao, Hao Shen, Yi Jiang	Socioeconomic status and subjective well-being: The mediating role of class identity and social activities
2023	Binaz Bozkur , Mustafa Güler	Achievement Need and Burnout in University Students: Serial Mediation by Resilience and Life Satisfaction
2023	Brigitte Andrea Ortiz	¿Si tú quieres, puedes? Miedo al

	Castro	fracaso y su relación con las trayectorias educativas de jóvenes universitarias de bajos recursos en Chile
2023	Bruce W. Smith, Naila deCruz-Dixon, Kelly Erickson, Anne Guzman, Alvin Phan, Kaitlyn Schodt	The Effects of an Online Positive Psychology Course on Happiness, Health, and Well-Being
2023	Carolina Falcón-Linares, Sara González-Yubero, Marta Mauri-Medrano and María Jesús Cardoso-Moreno	Impact of Social Media on Adolescence: Mapping Emerging Needs to Build Resilient Skills
2023	Chan, Stephen Cheong Yu; Huang, Qi Lu; Low, Andrew Yiu Tsang	Find Joy in Sorrows: The Role of Hope in Buffering the Psychological Impact of COVID-19 on Chinese University Students in Hong Kong
2023	Elaine Atkinsa and Matthew Muscat-Inglott	The Relationship between Mindfulness and Resilience in Maltese Undergraduates: A study of Affective Well-being as a Potential Mediator
2023	Enrique, Sara; Martinez-Gregorio, Sara; Oliver, Amparo	Subjective well-being in university students: Two psychosocial skills complementing entrepreneurial attitudes
2023	Ezgi Saylan, Vesile Soyyiğit	Self-objectification and subjective well-being: a serial mediation analysis on the role of social appearance anxiety and body image
2023	Itaire, Hannah O.; O'Sullivan, David; Hammond, Sean	A gratitude-based positive psychology coaching case study
2023	Jiali Zhang, Huamei Deng, Tiantian Liu & Shoukuan Mu	Self-experience consistency and life satisfaction: The mediating role of the need for relatedness and the moderating role of Zhong-yong thinking
2023	Jorge Enrique Torres Lancheros, Juan Camilo Vargas Nieto, Stephanie Arcila Ibarra	Mindfulness and self-compassion decrease emotional symptoms, self-criticism, rumination and worry in college students: a preliminary study of the effects of group self-compassion-based interventions
2023	Kaline Pessoa, Cícero Luciano Alves Costa, Ana Cláudia Coelho, Ana Bastos, and Isilda Rodrigues	Use of Instagram as a Resource for the Adoption of Behaviors Related to Health and Well-Being of Young College Students: Associations between Use Profile and Sociodemographic Variables—A Cross-Sectional Study

2023	Liu, Xinqiao; Zhang, Yifan; Luo, Yunfeng	Does Subjective Well-Being Improve Self-Rated Health from Undergraduate Studies to Three Years after Graduation in China?
2023	Long Yang, Haiyang Lu, Meng Li	Multidimensional Inequality and Subjective Well-Being in China: A Generalized Ordered Logit Model Analysis
2023	Mammadov, Sakhatvat; Ward, Thomas J.	Exploring the Relations Between Personality, Implicit Theories, and Subjective Well-Being Among High-Ability Undergraduate Students
2023	Marija Crnkovića, Marija Šarić Drnasb and Diana Olčarb	The Role of Resilience in the Relationships between the Big Five Personality Traits and Life Satisfaction and Anxiety
2023	Namki Lee and Yucheon Kim	A Study on South Korean College Students' Perceptions of Gratitude
2023	Ningning Liu & Qikang Zhong	The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: the mediating role of class identity and health
2023	Petra Raudenská	Single-item measures of happiness and life satisfaction: the issue of cross-country invariance of popular general well-being measures
2023	Qian Xu, Chao Zhang, Yifan Cui, Xinyu Hu & Suning Yu	Career Capital and Well-Being: The Moderating Role of Career Adaptability and Identity of Normal Student
2023	Quarta, Stefano; Siculella, Luisa; Levante, Annalisa; Carluccio, Maria Annunziata; Calabriso, Nadia; Scoditti, Egeria; Damiano, Fabrizio; Lecciso, Flavia; Pinto, Paula; Garcia-Conesa, Maria-Teresa; Pollice, Fabio; Massaro, Marika	Association between Mediterranean lifestyle and perception of well-being and distress in a sample population of university Italian students
2023	Ran, Jingliang; Liu, Huiyue; Yuan, Yue; Yu, Xuan; Dong, Tiantian	Linking Career Exploration, Self-Reflection, Career Calling, Career Adaptability and Subjective Well-Being: A Self-Regulation Theory Perspective
2023	Renzhong Peng, Chongguang Zhu, Na Liu	Life satisfaction and acculturation of European students in the Chinese context
2023	Ryan M. Niemiec	Mental health and character strengths: the dual role of boosting

2023	Serena Leow, Kenneth Leow and Catherine Lee Cheng Ean	well-being and reducing suffering Satisfaction of basic psychological needs and eudaimonic well-being among first-year university students The association between social support provision, psychological capital, subjective well-being and sense of indebtedness among undergraduates with low socioeconomic status
2023	Xin, Zhongyi	Thriving psychological well-being in undergraduate nursing student: a grounded theory study with the life grid approach
2023	Zhou, Lu; Chankoson, Thitinan; Wu, YuMing; Cai, EnLi	Can Good Memories of the Past Instill Happiness? Nostalgia Improves Subjective Well-Being by Increasing Gratitude
2022	Bin Li, Qin Zhu, Aimei Li, Rubo Cui	Associations of hedonic and eudaimonic orientations with subjective experience and objective functioning in academic settings: The mediating roles of academic behavioral engagement and procrastination
2022	Chen, Hezhi; Zeng, Zhijia	Using Mixed Methods to Assess the Coping and Self-regulation Skills of Undergraduate Social Work Students Impacted by COVID-19
2022	Dawn Apgar, Thomas Cadmus	Emotions, Personality Traits and Metacognitions as Predictors of Students' Psychological Well-Being in Contemporary Situation
2022	Denisova, Ekaterina G.; Ermakov, Pavel N.; Abakumova, Irina V.; Sylka, Nadezhda V.	Body Image and Its Association with Depression, Anxiety, and Self-esteem among College going Students: A Study from Northeast India
2022	Diengdoh, Ibanlumlin; Ali, Arif	The relationship between social class and subjective well-being: A serial mediation model
2022	Hong, Youjuan; Wang, Xuemei; Liu, Liting; Su, Yankui; Chen, Lijun; Lian, Rong; Liao, Meiling	The Relationship between Conscientiousness and Well-Being among Chinese Undergraduate Students: A Cross-Lagged Study
2022	Hu, Yaqi; Wang, Zhenhong; Fan, Qing	Psychological and lifestyle predictors of mental health in higher education: how healthy are our students?
2022	Jonathan Catling, Maria Michail, Noureen Lakhani and Rory Devine	Reflexivity through practice-informed student journals: how “sustainable
2022	Marlyne Sahakiana, Aurianne Stroudeb,	

	Laurence Godinc, Irene Courtin, Frances Fahyd, Doris Fuchse and Justine Langloisc	wellbeing” relates to teleoaffectivities
2022	Minh Anh Quang Tran, Bassam Khoury, Nguyen Ngoc Thao Chau, Manh Van Pham, An Thien Nguyen Dang, Tai Vinh Ngo, Thuy Thi Ngo, Trang Mai Truong, Anh Khuong Le Dao	The Role of Self-Compassion on Psychological Well-Being and Life Satisfaction of Vietnamese Undergraduate Students During the COVID-19 Pandemic: Hope as a Mediator
2022	Minh Anh Quang Tran, Tú Anh Hà, Nguyen Ngoc Thao Chau, Thien An Nguyen Dang, Vinh Tai Ngo	Mediating Effects of Self-Esteem on the Relationship Between Self-Compassion and Empathy Among Vietnamese University Students
2022	Natasha R. Magson, Ella L. Oar, Jasmine Fardouly, Ronald M. Rapee, Justin Y. A. Freeman, Cele E. Richardson, Carly J. Johnco	Examining the Prospective Bidirectional Associations between Subjective and Objective Attractiveness and Adolescent Internalizing Symptoms and Life Satisfaction
2022	Tonya Dodge, Sruthi Vaylay, Jonah Kracke-Bock	Subjective Vitality: A Benefit of Self-Directed, Leisure Time Physical Activity
2022	Wang, Ru-Jer; Lin, Shinyi; Tseng, Min; Tsai, Ming-Hseuh; Chang, Te-Hsin	Measuring College Campus Well-Being with Multidimensional Indices: Sustainability of Higher Education in Taiwan
2022	Yoo, Jieun; You, Sukkyung; Lee, June	Relationship between Neuroticism, Spiritual Well-Being, and Subjective Well-Being in Korean University Students
2022	Zhao, Meng; Huo, Yongquan	Is free will belief a positive predictor of well-being? The evidence of the cross-lagged examination
2021	Nguyen, T. y Le, G.	The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude.