



EL BIENESTAR COMO DIMENSIÓN FUNDAMENTAL EN LA EXPERIENCIA ESTUDIANTIL UNIVERSITARIA

WELL-BEING AS A FUNDAMENTAL DIMENSION IN THE UNIVERSITY STUDENT EXPERIENCE

O BEM-ESTAR COMO DIMENSÃO FUNDAMENTAL NA EXPERIÊNCIA ESTUDANTIL UNIVERSITÁRIA

Paula Andrea Vélez¹

Resumen

El objetivo de esta investigación es comprender las experiencias subjetivas de bienestar en estudiantes universitarios de primer semestre de la carrera de Contador Público de la Universidad Blas Pascal, analizando cómo las relaciones interpersonales, las emociones y los contextos académicos influyen en su trayectoria formativa. Se adopta una metodología cualitativa con diseño biográfico-narrativo. En una primera fase exploratoria, se analizaron narrativas estudiantiles a la luz del modelo PERMA de Seligman, con el propósito de construir una visión integral del bienestar, lo que permitió identificar núcleos de sentido emergentes en torno a la percepción del bienestar. **Los resultados** evidencian que los *vínculos interpersonales* constituyen un factor decisivo en la vivencia del bienestar universitario. Asimismo, *las experiencias de evaluación* se configuran como un fenómeno ambivalente: por un lado, fuente de ansiedad y estrés; por otro, oportunidad de resiliencia y autoconfianza. También se destaca *el potencial de las propuestas pedagógico-didácticas* sensibles a la dimensión socioemocional, capaces de generar entornos de aprendizaje más saludables que favorezcan la motivación intrínseca y el sentido de pertenencia estudiantil. En conclusión, los contextos universitarios representan escenarios privilegiados para promover el bienestar, siempre que integren estrategias pedagógicas orientadas al reconocimiento de la emocionalidad y a la construcción de vínculos solidarios. Estas prácticas, al trascender la instrucción académica tradicional, abren la posibilidad de transformar la universidad en un espacio de desarrollo personal y colectivo, donde la formación profesional se articule de manera inseparable con la formación humana.

Palabras clave: bienestar estudiantil; vínculos interpersonales; experiencias de evaluación y propuestas pedagógico-didácticas

Abstract

The objective of this research is to understand the subjective well-being experiences of first-semester Public Accounting students at Universidad Blas Pascal, analyzing how interpersonal relationships, emotions, and academic contexts influence their educational trajectory. A qualitative methodology with a biographical-narrative design is adopted.

In an initial exploratory phase, student narratives were analyzed through the lens of Seligman's PERMA model, with the purpose of building a comprehensive vision of



well-being, which allowed for the identification of emerging core themes related to the perception of well-being. The results show that interpersonal relationships are a decisive factor in the university's experience of well-being. Similarly, assessment experiences are an ambivalent phenomenon: on one hand, a source of anxiety and stress; on the other, an opportunity for resilience and self-confidence. The research also highlights the potential of pedagogical-didactic proposals that are sensitive to the socio-emotional dimension, capable of generating healthier learning environments that foster intrinsic motivation and a student's sense of belonging.

In conclusion, university contexts represent privileged scenarios for promoting well-being, provided they integrate pedagogical strategies aimed at recognizing emotions and building supportive relationships. These practices, by transcending traditional academic instruction, open the possibility of transforming the university into a space for personal and collective development, where professional training is inseparably linked to human formation.

Keywords: student well-being; interpersonal relationships; assessment experiences, pedagogical-didactic proposals

Resumo

O objetivo desta pesquisa é compreender as experiências subjetivas de bem-estar em estudantes universitários do primeiro semestre do curso de Ciências Contábeis da Universidade Blas Pascal, analisando como as relações interpessoais, as emoções e os contextos acadêmicos influenciam sua trajetória formativa. Adota-se uma metodologia qualitativa com delineamento biográfico-narrativo. Numa primeira fase exploratória, foram analisadas narrativas estudantis à luz do modelo PERMA de Seligman, com o propósito de construir uma visão integral do bem-estar, o que permitiu identificar núcleos de sentido emergentes em torno da percepção do bem-estar. Os resultados evidenciam que os vínculos interpessoais constituem um fator decisivo na vivência do bem-estar universitário. Da mesma forma, as experiências de avaliação configuram-se como um fenômeno ambivalente: por um lado, fonte de ansiedade e estresse; por outro, oportunidade de resiliência e autoconfiança. Destaca-se também o potencial das propostas pedagógico-didáticas sensíveis à dimensão socioemocional, capazes de gerar ambientes de aprendizagem mais saudáveis que favoreçam a motivação intrínseca e o sentimento de pertencimento estudantil. Em conclusão, os contextos universitários representam cenários privilegiados para promover o bem-estar, desde que integrem estratégias pedagógicas orientadas ao reconhecimento da emocionalidade e à construção de vínculos solidários. Essas práticas, ao transcenderem a instrução acadêmica tradicional, abrem a possibilidade de transformar a universidade num espaço de desenvolvimento pessoal e coletivo, onde a formação profissional se articule de maneira inseparável com a formação humana.

Palavras-chave: bem-estar estudantil; vínculos interpessoais; experiências de avaliação; propostas pedagógico-didáticas.

Recibido: 20/02/2026

Evaluado: 11/03/2026

Aprobado: 6/04/2026



Introducción

En las últimas décadas, el concepto de bienestar ha adquirido una relevancia creciente en el ámbito educativo, particularmente en el contexto universitario, donde múltiples disciplinas han comenzado a indagar sobre su influencia en la calidad del aprendizaje, la permanencia estudiantil, el desarrollo emocional y el rendimiento académico. La necesidad de profundizar en esta temática se ha vuelto prioritaria tras la pandemia de COVID-19 y sus repercusiones en la población mundial. En este marco, resulta pertinente explorar cómo los estudiantes viven su trayectoria académica desde una visión integral, situando el bienestar como dimensión clave en los procesos formativos y de desarrollo profesional. De este modo, la pregunta que guía este trabajo es: ¿Cómo experimentan el bienestar los estudiantes de la carrera de Contador Público en la Universidad Blas Pascal (UBP), en sus aulas virtuales y presenciales? Se busca así contribuir al diseño de prácticas pedagógicas que promuevan el florecimiento humano y fortalezcan las condiciones institucionales hacia una universidad más inclusiva, empática y transformadora.

El paradigma de la complejidad, planteado por Morin (1998), ofrece una perspectiva para comprender el bienestar como fenómeno multidimensional, desde una mirada transdisciplinar donde convergen distintos saberes. Neurociencias, psicología positiva, pedagogía y sociología coinciden en señalar que emoción y cognición, afecto e intelecto, no pueden disociarse, dando lugar a enfoques educativos que integran cuerpo, mente y entorno. En esta línea, diversos estudios evidencian la relación entre emociones positivas, bienestar, creatividad y rendimiento (Bolaños, 2016; Tassinari, 2016; Gregersen, et al., 2016). Asimismo, Alexander et al. (2021). En paralelo, Gkonou y Mercer (2017) subrayan la relevancia de la inteligencia emocional y social en docentes para favorecer el bienestar estudiantil en educación superior.

El interés por esta dimensión cobra especial vigencia en un escenario postpandemia, donde se evidenció un deterioro en la salud mental y la necesidad de reconstruir vínculos y entornos educativos saludables (Goldberg et al., 2019). En esta dirección, López y Bisquerra (2024) destacan la urgencia de promover competencias emocionales desde una perspectiva preventiva, mientras Fernández-Poncela (2022) plantea su incorporación como eje en las políticas institucionales. Por su parte, Pastrana y Salazar (2016) aplican el modelo PERMA para explorar estrategias de fortalecimiento del bienestar emocional en jóvenes universitarios, en consonancia con Baik et al. (2019), quienes, a partir de más de 2.700 respuestas estudiantiles, identifican factores clave como las prácticas docentes, el diseño curricular y la vida comunitaria, resaltando la importancia de incluir la voz estudiantil en las políticas de bienestar.

Desde este marco, el bienestar se concibe como una construcción multidimensional que abarca dimensiones físicas, emocionales, mentales y sociales. En este sentido, el modelo PERMA de Seligman (2011), que integra emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros, constituye un referente teórico fundamental. A la vez, desde la sociología se enfatiza el peso de variables estructurales como clase social, ingresos y nivel educativo en la búsqueda del bienestar (Diener & Oishi, 2005), mientras que desde la economía se lo analiza desde una lógica utilitarista centrada en la satisfacción personal (Diener et al., 2009).



La OMS (2023) define el bienestar como "un estado completo de salud física, mental y social". Desde este punto de partida, la investigación adopta un enfoque complejo y transdisciplinar, alineándose con la epistemología del diálogo propuesta por Morin (1998), la cual integra lo emocional, lo cognitivo y lo contextual. Esta mirada se complementa con aportes como los de Fredrickson (2008), quien demuestra que las emociones positivas amplían los repertorios de pensamiento y acción, favoreciendo la creatividad y el aprendizaje profundo.

Como objetivo central, este estudio se propone comprender las experiencias y percepciones de bienestar de los estudiantes de Contador Público de la Universidad Blas Pascal (UBP) en entornos de aprendizajes presenciales y virtuales, con el fin de identificar los factores pedagógicos, relacionales e institucionales que lo facilitan o limitan. A partir de ello, se buscará generar lineamientos basados en evidencia para el diseño de prácticas educativas que fomenten el florecimiento humano y contribuyan a la construcción de una universidad más inclusiva, empática y transformadora.

Materiales y métodos

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con diseño biográfico-narrativo. Según Porta (2021), este diseño se centra en el análisis de historias de vida, desde esta investigación permitió comprender cómo los estudiantes construyen su identidad y el significado de su bienestar dentro de la institución. Por su parte, Morales y Taborda (2021) destacan la importancia de la narrativa como vía para acceder a las percepciones individuales y colectivas sobre el entorno universitario, lo que facilita un análisis profundo de su impacto en la formación académica y personal. La investigación se orientó a identificar las experiencias subjetivas de bienestar en estudiantes universitarios de primer semestre de la carrera de Contador Público de la Universidad Blas Pascal. La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes de primer año de la modalidad presencial, quienes participaron voluntariamente durante el primer cuatrimestre de 2024. La selección se realizó mediante muestreo intencional, priorizando la disposición de los participantes a compartir sus vivencias y la riqueza experiencial que pudieran aportar. El interés central fue indagar cómo las dinámicas cotidianas de la vida universitaria influyen en la percepción del bienestar académico. La recolección de datos se llevó a cabo a través de narrativas autobiográficas escritas, elaboradas a partir de preguntas generadoras que invitaron a los estudiantes a reflexionar y describir experiencias significativas, placenteras y transformadoras, así como momentos de tensión o malestar vividos en el ámbito universitario. Para propiciar un clima de confianza, se diseñó un espacio de escritura acompañado de estímulos literarios. Los textos producidos fueron recopilados, digitalizados y organizados en un mural colaborativo en línea, lo que facilitó su gestión y análisis. El procedimiento analítico se realizó mediante el método de comparación constante, avanzando desde la codificación abierta hasta la codificación axial para identificar categorías y subcategorías. Se estructuró una matriz de análisis categorial que permitió organizar núcleos de sentido vinculados con el bienestar estudiantil y el modelo PERMA de Seligman (2011), consolidado como una valiosa herramienta teórica que presenta el bienestar en cinco dimensiones clave: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros, proporcionando una base metodológica



sólida para evaluar el impacto de cada aspecto en el entorno académico. A través de este modelo, es posible estructurar intervenciones que promuevan el bienestar estudiantil, reforzando la satisfacción académica, las relaciones interpersonales y, en última instancia, los logros de los estudiantes. En la codificación axial, se establecieron relaciones entre las categorías emergentes y las dimensiones del modelo PERMA para comprender sus interrelaciones. Finalmente, desde la codificación selectiva, se realizó la integración y el refinamiento de las categorías centrales para construir una narrativa teórica comprensiva. Adicionalmente, se implementó un proceso de triangulación metodológica entre las narrativas, lo que otorgó mayor consistencia y profundidad a los hallazgos, los cuales fueron interpretados a partir de un marco que priorizó las dimensiones emocionales, académicas y contextuales expresadas por los participantes.

Resultados y discusión

La presente sección expone los principales hallazgos derivados de la investigación, así como el análisis correspondiente. A partir del estudio de las narrativas estudiantiles se identificaron tres núcleos de sentido vinculados a la vivencia del bienestar universitario: los vínculos interpersonales, las experiencias de evaluación y las propuestas pedagógico-didácticas. Estos ejes permiten comprender de manera más integral cómo los estudiantes configuran su bienestar en el marco de su trayectoria académica.

El primer núcleo de sentido identificado corresponde a las experiencias de encuentro y construcción de lazos afectivos, aspecto estrechamente vinculado con la dimensión *relationships* del modelo PERMA (Seligman, 2020). La centralidad de los vínculos con pares y docentes emergió como un factor decisivo en la vivencia del bienestar, la resiliencia y la permanencia, sumado al respaldo de la institución. Los relatos dan cuenta de la importancia de la amistad, el acompañamiento emocional y el reconocimiento mutuo como elementos constitutivos de una experiencia universitaria positiva.

Fragmentos como *“Destaco mi grupo de amigos, quienes me motivaron y no dejaron que baje los brazos”* (Narrativa 4) y *“Lo más lindo y significativo fueron las personas que encontré en este lugar, tener el apoyo mutuo y que siempre me motivan a continuar”* (Narrativa 2) evidencian el valor de la motivación compartida. Otros testimonios subrayan el diálogo y el apoyo recíproco: *“(es importante) poder charlar con amigos, ayudarse”* (Narrativa 7), *“Nos acompañamos en todo lo que tenga que ver tanto en la facultad como personalmente”* (Narrativa 1) o *“Muy importantes los compañeros que pude conocer”* (Narrativa 6).

El miedo inicial frente a la adaptación social se transformó en una vivencia positiva, como refleja la afirmación: *“Tenía miedo a no poder relacionarme bien con las personas, pero a medida que fui transitando el proceso fue lindo”* (Narrativa 1). En otros casos, la calidez y la calidad de los vínculos fueron resaltadas: *“(la importancia de) los momentos compartidos con mis compañeros... he hecho amigos que han sumado mucho a mi vida... (he encontrado) la calidez en las relaciones”* (Narrativa 12). La presencia de la institución también fue percibida como un soporte emocional: *“Es una situación muy placentera saber que la institución está siempre presente para darte una mano”*



(Narrativa 9). Finalmente, algunos estudiantes destacaron la interacción con docentes: *“Pude experimentar experiencias en las que no estaba acostumbrado en otras universidades: trabajo en equipo y constante intercambio alumno-profesor”* (Narrativa 6).

Estos testimonios muestran que el bienestar estudiantil no se construye de manera aislada, sino en diálogo con otros. La percepción de pertenencia, el acompañamiento emocional, la amistad y el reconocimiento mutuo se configuran como factores esenciales para sostener la permanencia académica y la resiliencia frente a las exigencias formativas. En este sentido, López-Cassà y Bisquerra (2024) destacan la necesidad de impulsar una educación emocional que atienda las complejidades del mundo contemporáneo, caracterizado por una creciente fatiga emocional y problemáticas de salud mental.

El modelo PERMA, aplicado en jóvenes universitarios colombianos por Pastrana y Salazar-Piñeros (2016), confirma que las relaciones positivas, el sentido y el compromiso son centrales en la construcción del bienestar. La participación en actividades con propósito no solo potencia emociones positivas, sino que también fomenta el sentido de pertenencia y la realización personal, fortaleciendo la conexión con el entorno académico y social.

De manera complementaria, Daza-Corredor, et al., (2023) resaltan que los programas de bienestar universitario impactan no solo en el rendimiento académico, sino también en la consolidación de lazos emocionales y redes de apoyo. Según estos autores, el acompañamiento social, la estabilidad emocional y el sentimiento de pertenencia son pilares para la permanencia y el éxito académico. Además, apoyos concretos como las ayudantías, almuerzos y refrigerios cumplen un doble propósito: atender necesidades básicas y promover la confianza institucional, generando espacios seguros y emocionalmente sostenibles para el fortalecimiento de vínculos.

En sintonía con estos hallazgos, Quintero (2021) argumenta que el bienestar estudiantil no debe reducirse a logros académicos o beneficios materiales, sino comprenderse como un fenómeno multifactorial que integra la calidad de los vínculos interpersonales, la construcción de sentido y el desarrollo de experiencias positivas. En consecuencia, estrategias como fomentar redes de apoyo, promover relaciones de confianza y generar oportunidades de reconocimiento mutuo resultan esenciales para potenciar la motivación, la resiliencia y el éxito académico.

Los vínculos interpersonales constituyen un eje estructural del bienestar universitario. Su fortalecimiento favorece no solo la permanencia académica, sino también el florecimiento personal y social de los estudiantes. La construcción de redes emocionales, el fomento del sentido de pertenencia y la creación de entornos educativos que valoren las emociones positivas se configuran como estrategias indispensables para avanzar hacia instituciones más inclusivas, humanas y emocionalmente sostenibles.

El segundo núcleo de sentido emergente estuvo vinculado a las instancias de evaluación, las cuales adquirieron un carácter ambivalente en las narrativas estudiantiles. Por un lado, se evidenciaron emociones negativas como ansiedad, miedo, frustración e incertidumbre frente a los exámenes, en especial en asignaturas percibidas como complejas. Por otro, se identificaron sentimientos de logro, orgullo y



satisfacción al superar dichas instancias, lo que permitió resignificar la evaluación como oportunidad de resiliencia y crecimiento personal. Esta doble significación se relaciona con la dimensión *achievements* del modelo PERMA (Seligman, 2011, 2022), que subraya la importancia del sentido de logro en la construcción del bienestar.

Los testimonios reflejan esta tensión de manera clara: *“Peor momento: le dediqué mucho tiempo al estudio y al final no sirvió...”* (Narrativa 8); *“Frustración por la nota. Para mí no es una opción dejar la carrera”* (Narrativa 2); *“Parciales de matemática y administración generaron momentos de tensión y malestar”* (Narrativa 10); y *“(Sentí) ...Miedo e incertidumbre por los recuperatorios”* (Narrativa 11). No obstante, otros relatos destacaron vivencias positivas: *“(Sentí) ...Sensación de logro cuando apruebo un parcial”* (Narrativa 14) o *“Hasta ahora no he experimentado ninguna mala experiencia, más que desaprobado algún parcial”* (Narrativa 13). Estas expresiones muestran cómo los exámenes, si bien son percibidos como momentos críticos, también constituyen hitos que fortalecen la perseverancia y la autoeficacia de los estudiantes.

La vivencia ambivalente de la evaluación interpela a considerar no solo su dimensión técnica, sino también su impacto emocional. Coincidimos con Dolev y Leshem (2017) y Rodríguez et al. (2021) en que la formación integral requiere atender la dimensión socioemocional del aprendizaje, particularmente en contextos de alta exigencia como la universidad. Organismos internacionales como Save the Children (2020) y la UNESCO (2020) también han señalado la necesidad de incorporar herramientas de gestión emocional como parte de una educación de calidad que promueva el bienestar estudiantil.

En esta línea, la investigación de Visser (2021) con más de cinco mil estudiantes sudafricanos durante la pandemia por COVID-19, evidencia un incremento notable en síntomas de ansiedad y depresión, asociados al aislamiento social, la incertidumbre vital y las dificultades académicas. Estos hallazgos reafirman la idea de que el bienestar universitario tiene un carácter multidimensional, donde las dimensiones sociales, emocionales, académicas, espirituales y físicas son interdependientes y no pueden analizarse de manera aislada.

Asimismo, resulta pertinente considerar los aportes de Margalef (2014), quien identifica que tanto docentes como estudiantes suelen concebir la evaluación principalmente como un mecanismo de control y calificación, más que como una oportunidad de aprendizaje. Desde esta perspectiva, la experiencia de bienestar se asocia de forma casi exclusiva con la nota obtenida, lo cual reduce la evaluación a una visión punitiva y limitante. Margalef propone reorientar las prácticas hacia procesos evaluativos formativos, centrados en la autonomía, la reflexión crítica y el aprendizaje profundo, con el fin de generar bienestar integral. En consonancia, Dysthe y Engelsen (2011) advierten que la transformación de las prácticas evaluativas requiere acciones tanto en el plano institucional y curricular como en las experiencias concretas de aula. De esta manera, los hallazgos de esta investigación convergen con la literatura revisada en resaltar la necesidad de innovar en los modelos de evaluación, reconociendo su influencia decisiva en el bienestar estudiantil. Promover experiencias evaluativas que equilibren el rigor académico con el acompañamiento emocional permitiría resignificar el proceso evaluativo no solo como mecanismos de



acreditación, sino también como espacios de aprendizaje, motivación y resiliencia. De este modo, la evaluación podría convertirse en un instrumento formativo que, en lugar de generar miedo, fortalezca la confianza, la perseverancia y la construcción de sentido en la trayectoria universitaria.

El tercer núcleo de sentido identificado estuvo asociado con las dinámicas de enseñanza y aprendizaje, donde los estudiantes valoraron aquellas propuestas pedagógicas que resultaron motivadoras, creativas y emocionalmente significativas. En particular, se destacaron las clases que integraron recursos audiovisuales, el trabajo en equipo, así como la participación y el acompañamiento cercano por parte del cuerpo docente. Este núcleo se vincula tanto con la dimensión *engagement* (compromiso o motivación) como con la de *positive emotions* (emociones positivas) del modelo PERMA (Seligman, 2011, 2022), al incidir directamente en la forma en que los estudiantes experimentan y resignifican las prácticas de enseñanza y aprendizaje. Los relatos recogidos dan cuenta de esta percepción positiva: “Destaco el nivel de enseñanza en la mayoría de los profes” (Narrativa 12); “Propuestas de clase con música y los videos que ayudan a la pronunciación” (Narrativa 13); “Pude experimentar experiencias en las que no estaba acostumbrado en otras universidades: trabajo en equipo, constante intercambio alumno-profesor, predisposición de parte de los docentes para el aprendizaje del alumno” (Narrativa 6); y “El poder trabajar en grupo con nuevas personas y adquirir nuevos conocimientos (es una experiencia positiva)” (Narrativa 10). Estos fragmentos evidencian que los entornos de aprendizaje en los que se fomenta la creatividad, la colaboración y el diálogo, son percibidos como espacios de bienestar y desarrollo personal.

De este modo, los hallazgos confirman que la experiencia universitaria no puede comprenderse únicamente desde una perspectiva académica, sino como un entramado complejo de factores interpersonales, emocionales y pedagógicos. La universidad se configura, entonces, no solo como un lugar de formación profesional, sino como un espacio de construcción identitaria, de vínculos significativos y de aprendizajes vitales.

Las experiencias narradas revelan, además, que el bienestar estudiantil se potencia en contextos donde se promueve la participación, el respeto mutuo, la apertura docente y la innovación metodológica. Este aspecto constituye una oportunidad para la institución en estudio, en tanto señala la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas que favorezcan climas institucionales más humanos, empáticos y participativos.

En consonancia, diversas investigaciones han subrayado la importancia de la innovación en las prácticas pedagógicas en la educación superior. Santos et al. (2019) destacan que aquellas propuestas que priorizan el aprendizaje activo y centrado en el estudiante, en contraposición a la mera memorización, generan un impacto positivo tanto en la motivación como en la satisfacción de estudiantes y docentes. El estudio también enfatiza la relevancia de incluir nuevas tecnologías, el modelo de *flipped classrooms*, el aprendizaje colaborativo y el feedback continuo como herramientas que favorecen aprendizajes profundos (*deep learning*). Al mismo tiempo, se resalta la necesidad de la formación continua del profesorado para superar las posibles



disonancias entre sus concepciones teóricas sobre el aprendizaje y sus prácticas concretas.

De este modo, las categorías emergentes ofrecen un aporte sustantivo a la reflexión pedagógica en el ámbito universitario. Sin embargo, las investigaciones revisadas advierten también sobre los riesgos de desatender el bienestar estudiantil en la educación superior. La Organización Mundial de la Salud (2023) proyecta que, para el año 2030, la ansiedad y la depresión se convertirán en las principales causas de discapacidad a nivel global. La pandemia de COVID-19 no solo profundizó esta problemática, sino que también expuso con mayor claridad factores asociados al malestar, tales como los trastornos alimentarios, el consumo de sustancias, las autolesiones y los intentos de suicidio (Burstein et al., 2019; Twenge et al., 2018).

En este contexto, los hallazgos de la presente investigación permitieron identificar tanto puntos críticos como potencialidades en torno al bienestar estudiantil. Se confirma que las emociones, los vínculos, las prácticas pedagógicas y las propuestas evaluativas constituyen dimensiones fundamentales para garantizar trayectorias universitarias satisfactorias. En consecuencia, la promoción de estrategias innovadoras, colaborativas y emocionalmente significativas se plantea como una vía indispensable para consolidar universidades más inclusivas, resilientes y orientadas al florecimiento humano.

Conclusiones

Los resultados permitieron aproximarnos a las vivencias de bienestar de los estudiantes universitarios desde una perspectiva narrativa, mostrando que no se trata de una dimensión individual aislada, sino de un entramado relacional, emocional, académico y contextual que estructura la experiencia formativa. El reconocimiento de esta complejidad constituye un aporte central del estudio, en tanto invita a considerar a la universidad como un espacio de desarrollo integral además de un lugar de producción de conocimiento.

Uno de los hallazgos más relevantes se vincula con la centralidad de las relaciones humanas: vínculos de confianza con pares y docentes, acompañamiento emocional y sentido de pertenencia emergen como pilares del bienestar estudiantil. Del mismo modo, las evaluaciones académicas fueron narradas de manera ambivalente, al ser vividas tanto como oportunidades de crecimiento y logro como fuentes de ansiedad y frustración, lo que señala la necesidad de revisar críticamente sus formatos y objetivos.

Asimismo, se evidenció que las propuestas pedagógicas innovadoras, creativas y participativas generan motivación, compromiso y experiencias emocionalmente significativas, fortaleciendo la autonomía y la resiliencia de los estudiantes. Estos hallazgos resaltan la responsabilidad institucional de diseñar entornos educativos empáticos, inclusivos y emocionalmente sostenibles, capaces de integrar el cuidado, la colaboración y la formación socioemocional como ejes de la vida universitaria.

En definitiva, este estudio aporta evidencias valiosas para avanzar hacia una educación superior que coloque el bienestar como componente estructural, favoreciendo trayectorias más plenas, críticas y solidarias.



Referencias

- Alexander, P. A., Schallert, D. L., & Reynolds, R. E. (2021). What constitutes competence in learning: A lifespan perspective. *Educational Psychologist*, *56*(2), 79-89.
- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research & Development*, *38*(4), 674-687.
- Bolaños, F. (2016). *Gestión emocional en el aula*. Editorial Magisterio.
- Burstein, M., Ginsburg, G. S., & Tein, J. Y. (2019). Parent and child anxiety symptoms during the transition to adolescence: Anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *47*(2), 249-260.
- Daza-Corredor, A., Morón-Cárdenas, J. A., & Batista-García, F. (2023). Programas de bienestar universitario y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes. *Revista Venezolana de Gerencia*, *28*(101), 126-141.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2009). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *64*(5), 305-314.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being of individuals and societies. En F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 155-173). Oxford University Press.
- Dysthe, O., & Engelsen, K. S. (2011). Portfolios and assessment in higher education: An international perspective. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, *36*(3), 255-270.
- Fernández-Poncela, A. M. (2022). *Bienestar emocional y salud mental: Retos y oportunidades en el siglo XXI*. Editorial UOC.
- Gkonou, C., & Mercer, S. (2017). *Understanding emotional and social intelligence among English language teachers*. British Council.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2019). The empirical status of mindfulness-based interventions in school settings: A comprehensive review. *Mindfulness*, *10*(1), 1-22.
- López-Cassà, È., & Bisquerra Alzina, R. (2024). Educar en las emociones en tiempos de crisis. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, *35*(1), 45-60.
- Margalef, L. (2014). *Aprendizaje innovador en la universidad: De la teoría a la práctica*. Narcea Ediciones.
- Morales Escobar, I. D. R., & Taborda Caro, M. A. (2021). La investigación biográfico narrativa: significados y tendencias en la indagación de la identidad profesional docente. *Folios*, (53), 171-182.
- Morin, E. (1998). *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Informe sobre la salud mental en el mundo: Hacer que la salud mental y el bienestar sean una prioridad mundial*.
- Pastrana, M. P., & Salazar-Piñeros, F. A. (2016). Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos. *Revista Colombiana de Psicología*, *25*(2), 233-249.
- Porta, L., & Méndez, J. (2021). Investigación narrativa y biográfico-narrativa en educación. *Espacios en blanco. Serie indagaciones*, *31*(2), 335-340.



- Quintero Villa, D. (2021). *Importancia de la felicidad en la implementación de estrategias del modelo PERMA en las empresas* [Tesis de pregrado, Universidad Militar Nueva Granada]. Repositorio Institucional UMNG.
- Rodríguez, C., González, M. C., & Pérez, A. (2021). Educación emocional y su impacto en el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, *86*(2), 115-134.
- Santos, J., Simões Figueiredo, A., & Vieira, M. (2019). Innovative pedagogical practices in higher education: An integrative literature review. *Nurse Education Today*, *72*, 12-17
- Save the Children. (2020). *El impacto del confinamiento en los niños y niñas: Estrés, miedos y retos emocionales*.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2022). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* (2.^a ed.). Océano.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.
- Tassinari, M. G. (2016). Emotions and feelings in language advising discourse. En C. Gkonou, D. Tatzl, & S. Mercer (Eds.), *New directions in language learning psychology* (pp. 71-96). Springer.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010. *Clinical Psychological Science*, *6*(1), 3-17.
- UNESCO. (2020). *La educación en un mundo post-COVID-19: Nueve ideas para la acción pública*. <https://unesdoc.unesco.org/>
- Visser, M., & Law-van Wyk, E. (2021). University students' mental health and emotional well-being during the COVID-19 pandemic and lockdown. *South African Journal of Psychology*, *51*(2), 229-243.

Notas

¹ Magister en educación, Doctoranda en Educación en la Universidad Nacional de Rosario, Docente Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. paulavelez@elpoli.edu.co