



DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121

Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Kevin Stalin Bustos Changoluisa

kbustos2068@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7090-3948>

Fabricio Alejandro Vásquez de la Bandera Cabezas

cfa.vasquez@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5809-7325>

Universidad Técnica de Ambato

Ambato-Ecuador

RESUMEN

La autoestima es un constructo formado por sentimientos, creencias y pensamientos ya sean negativos o positivos en relación a uno mismo, en cambio el bienestar psicológico es el excelente funcionamiento psicológico asociado a factores como experiencias que pueden ser positivas o saludables. El estudio buscó determinar la relación entre la autoestima y el bienestar psicológico, además de valorar sus niveles y por último examinar la diferencia de la autoestima en base al sexo. En cuanto al diseño metodológico es de tipo no experimental, enfoque cuantitativo, diseño correlacional y corte transversal. En una muestra poblacional conformada por 234 estudiantes universitarios, de los cuales 179 (76.5%) son mujeres y 55 (23.5%) son hombres con un rango de edades de 18 a 28 años. Se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff y la Escala de autoestima de Rosenberg. Los resultados obtenidos revelaron una correlación positiva y moderada entre la autoestima y el bienestar psicológico, además se determinó que predomina un alto nivel de bienestar psicológico, y en relación a la autoestima predomina los niveles autoestima media y alta en igual proporción, por último, se identificó una diferencia con respecto a la autoestima siendo favorable en hombres, lo que corrobora una mayor autoestima en hombres.

Palabras claves: autoestima; bienestar; bienestar psicológico; estudiantes universitarios.

Correspondencia: kbustos2068@uta.edu.ec

Artículo recibido: 27 noviembre 2022. Aceptado para publicación: 27 diciembre 2022.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Como citar: Bustos Changoluisa, K. S., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121

Self-esteem and psychological well-being in university students.

ABSTRACT

Self-esteem is a construct formed by feelings, beliefs and thoughts, whether negative or positive in relation to oneself, whereas psychological well-being is the excellent psychological functioning associated with factors such as experiences that can be positive or healthy. The study sought to determine the relationship between self-esteem and psychological well-being, in addition to assessing their levels and finally to examine the difference in self-esteem based on sex. The methodological design is non-experimental, quantitative, correlational and cross-sectional. In a population sample made up of 234 university students, of whom 179 (76.5%) were women and 55 (23.5%) were men with an age range of 18 to 28 years. The Ryff psychological well-being scale and the Rosenberg self-esteem scale were used. The results obtained revealed a positive and moderate correlation between self-esteem and psychological well-being, it was also determined that a high level of psychological well-being predominates, and in relation to self-esteem, medium and high self-esteem levels predominate in equal proportion, finally, a difference was identified with respect to self-esteem being favorable in men, which corroborates a higher self-esteem in men.

Key words: *self-esteem; well-being; psychological well-being; university students.*

INTRODUCCIÓN

La autoestima y el bienestar psicológico son dos temas de gran importancia que en conjunto no se han visto estudiados a profundidad en nuestro contexto, lo que permite realizar una investigación fiable y eficaz para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes universitarios, varios estudios se enfocan únicamente en una concepción de psicología clásica de patología, por lo cual también es importante tener en cuenta aspectos de la psicología positiva que destacan aspectos positivos del individuo para la búsqueda de su desarrollo óptimo, en este estudio se tuvieron en cuenta la autoestima y el bienestar psicológico como constructos importantes en el desarrollo vital de los estudiantes universitarios.

Uno de los objetivos principales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el fomentar la salud de la población en general, la salud es un estado de armonía social, física y mental (OMS, 2020). El bienestar psicológico y mental se encuentra muy relacionado con un buen estado de salud mental por eso es importante el fomentar bienestar psicológico y mental para así prevenir patologías psicológicas, entre los datos más relevantes se determina como la segunda causa de muerte al suicidio que ocasiona el fallecimiento de alrededor de 800000 personas al año, además los trastornos mentales representan un 10% de la morbilidad del mundo (OMS, 2019). La Organización Panamericana de la salud (OPS) reitera la importancia de fomentar la salud mental y el bienestar mental como factores fundamentales para la salud en general, menciona que el suicidio, trastornos mentales, neurológicos representan el 34% de años con discapacidad, casi un tercio de vida (OPS, 2021). En cambio Ecuador el suicidio, trastornos mentales, neurológicos representan el 36% (OPS, 2020).

Al momento de hablar del bienestar se determina su concepto partiendo de premisas teóricas que determinan su análisis desde las tradiciones: hedónica y eudamónica, la primera que menciona al bienestar ligado a la felicidad y placer del sujeto que a su vez se denomina bienestar subjetivo y la segunda ligada al desarrollo personal y su potencial denominada bienestar psicológico (Ryan & Deci, 2001). Por lo tanto el bienestar psicológico también se determina de forma multidimensional relacionados a la vida del sujeto, en el cual la salud determina un elemento fundamental para el bienestar

psicológico, y a su vez el bienestar psicológico tiene un efecto significativo en la salud general de las personas (Ryff, 2014).

El bienestar psicológico se define como la combinación de sentirse feliz, bien apoyado y capaz, de igual manera poseer satisfacción vital, además el bienestar psicológico actúa en el momento que las emociones negativas son intensas y ocasiona que la persona tenga una óptima función en su diario vivir (Huppert, 2009). Por otra parte Ryff (1989) describe su modelo teórico de bienestar psicológico partiendo de los siguientes seis componentes: el primero, cuando el sujeto considera que su vida es guiada acorde a convicciones propias (autonomía); el segundo, intensidad profunda de conexión con personas significativas para el sujeto (relaciones positivas); el tercero, intensidad del sujeto en percibir que su vida tiene dirección, propósito y sentido (propósito de vida); el cuarto, capacidad del sujeto de aprovechar su potencial personal y sus talentos (crecimiento personal); el quinto, gestión efectiva de acontecimientos vitales (dominio del entorno); y el sexto, conciencia y aceptación de uno mismo teniendo en consideración nuestras propias limitaciones (autoaceptación).

El bienestar psicológico según la Teoría de la Autodeterminación (TAD) se describe como un excelente funcionamiento psicológico asociado a factores como experiencias que pueden ser positivas o saludables, a su vez determina indicadores del bienestar psicológico como: satisfacción con la vida, vitalidad subjetiva y la autoestima (Deci & Ryan, 1985). La autoestima es un constructo formado por sentimientos, creencias y pensamientos ya sean negativos o positivos en relación a uno mismo (Rosenberg et al., 1995). También es la sensatez de que somos personas valiosas y buenas, además de una valoración de nuestra valía como personas (Neff, 2011). Es un aspecto realmente importante al referirnos a la salud mental (James, 1890). La autoestima alta en un individuo le otorga mayor felicidad, motivación y optimismo, así como menor estado de ánimo negativo, depresión y ansiedad a diferencia de las personas que tienen baja autoestima (Pyszczynski et al., 2004).

En investigaciones previas referentes al bienestar psicológico en estudiantes universitarios de México se determinó la importancia de fomentar el bienestar psicológico debido a que la mayor parte de estudiantes puntuaron un nivel de bienestar

psicológico bajo (Saucedo et al., 2021). Por otro lado en Ecuador se pudo determinar que los niveles de bienestar psicológico fueron altos, además se determinó una correlación alta con respecto al bienestar psicológico con la salud general (Moreta-Herrera et al., 2018).

Con respecto al estudio de la autoestima en estudiantes universitarios, en Perú se determinó que un 59.5% de la población tenían una autoestima alta y una correlación inversa con el estrés académico (Parillo & Gómez, 2019). En un estudio en Jordania pudo determinarse una diferencia significativa del nivel de autoestima a favor de las mujeres y una correlación positiva con la orientación hacia las metas (Sawalhah & Al Zoubi, 2019).

Las investigaciones existentes sobre la autoestima y el bienestar psicológico nos evidencian que existe correlación significativa entre dichas variables. En una investigación en Turquía se encontraron resultados similares en estudiantes universitarios donde se encontró relación significativa y positiva entre dichas variables, además se evidenció que en mujeres se presentó un mayor nivel de autoestima que en hombres (Çiçek, 2021), Por otra en India se presentó la misma relación positiva y significativa entre dichas variables que por su parte los niveles de autoestima con respecto al género no representaban diferencias significativas (Singhal & Prakash, 2021). También en Uruguay en estudiantes de varias instituciones educativas se determinó que existe una relación positiva entre el bienestar psicológico y la autoestima (Alvarez et al., 2019).

METODOLOGÍA

La investigación realizada es de tipo no experimental, enfoque cuantitativo, diseño correlacional y corte transversal. En una muestra poblacional conformada por 234 estudiantes universitarios, de los cuales 179 (76.5%) son mujeres y 55 (23.5%) son hombres con un rango de edades de 18 a 28 años con una media de 20.6 y una desviación estándar de 1.90, la muestra poblacional corresponde a la provincia de Tungurahua, ciudad de Ambato-Ecuador conformada por estudiantes de Psicología Clínica de primero a octavo semestre, elegida mediante un tipo de muestreo por conveniencia por la facilidad y accesibilidad a la muestra poblacional.

En relación a los criterios de inclusión se tomó en cuenta la predisposición de los participantes en formar parte del estudio de investigación al aceptar el consentimiento

informado, además se tomó en cuenta estudiantes pertenecientes a semestres de primero a octavo semestre que estén legalmente matriculados en el período académico octubre-marzo 2023 en la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Técnica de Ambato, y que su edad sea mayor a 18 años, por otra parte no fueron partícipes estudiantes en situación de duelo o pérdida o con diagnóstico de algún trastorno de salud mental.

Los instrumentos que se emplearon en la investigación consistieron en la escala de autoestima de Rossemberg y escala de bienestar psicológico de Ryff

Para la evaluación de la autoestima se usó la escala de autoestima de Rosemberg (Rosenberg, 1965) traducida al español y validada en estudiantes universitarios (Martín-Albo et al., 2007), además obtuvo un alfa de Cronbach de 0.82 en población colombiana (Gómez-Lugo et al., 2016). El test cuenta con 10 ítems de respuesta que evalúa la autoestima de manera general en el cual los ítems 1,3,4,5,7 y 10 son directos o positivos y los ítems 5,6,8,9 son inversos o negativos. El instrumento cuenta con una escala tipo Likert de cuatro puntos (1= Muy en desacuerdo a 4= Muy de acuerdo), por lo tanto, el puntaje total posee un rango de 10 y 40 puntos.

En cuanto a la evaluación del bienestar psicológico se optó por la utilización de una versión de la escala de bienestar psicológico de Ryff propuesta por Dirk van Dierendonck de 39 ítems (van Dierendonck, 2004) y la adaptada al español (Díaz et al., 2006). El instrumento consta de 39 ítems y cuantifica el bienestar psicológico, el cual se componen por 6 dimensiones (autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, crecimiento personal, dominio del entorno y propósito de vida). Este instrumento cuenta con una escala tipo Likert de 6 puntos (1= Totalmente en desacuerdo a 6= Totalmente de acuerdo), de esa forma el puntaje total posee un rango de 39 a 234 puntos. En un estudio en estudiantes universitarios de Ecuador obtuvo un alfa de Cronbach de 0.89 (Moreta et al., 2017).

Procedimiento

En primera instancia, se procedió a dar información referente a la investigación, teniendo en cuenta la voluntariedad de los estudiantes, además de mencionar los objetivos de la investigación, en segunda instancia, se brindó información a los participantes de los

criterios de inclusión y exclusión, además se procedió a la aplicación de los cuestionarios por medio de la aplicación Google forms.

RESULTADOS

Para el análisis de datos se empleó el programa Jamovi y Excel que arrojaron los siguientes resultados:

Tabla 1.

Descripción de datos de la población referente a la edad

	Edad
n	234
Media	20.6
Mediana	20.0
Desviación estándar	1.90
Mínimo	18
Máximo	28

En la tabla 1 se muestra el análisis descriptivo de la muestra poblacional se puede decir que del total de participantes que son 234, la media de la edad es 20.6, con un rango de 18 a 28 y una desviación estándar de 1.90.

Tabla 2.

Distribución sociodemográfica de la muestra poblacional

	Categorías	Frecuencia	%
Sexo	Hombre	55	23.5%
	Mujer	179	76.5%
Estado civil	Soltero	234	100%
	Casado	0	0%

La tabla 2 corresponde a la distribución sociodemográfica donde en relación al sexo, del total de participantes se pudo determinar que 179 son mujeres que equivale al 76.5 % y

55 son hombres equivalentes al 23.5 % de la muestra poblacional. También se determinó que el 100% de la población evaluada son solteros.

Tabla 3.

Frecuencias del nivel de autoestima

Nivel de autoestima	Frecuencias	% del Total
Autoestima baja	50	21.4%
Autoestima media	92	39.3%
Autoestima elevada	92	39.3%

En la tabla 3 podemos constatar que del total de evaluados el 39.3% presenta un nivel de autoestima elevada, a su vez el 39.3% presenta autoestima media y por último 21.4% presenta autoestima baja.

Tabla 4.

Frecuencias del nivel de bienestar psicológico

NIVEL BP	Frecuencias	% del Total
Bienestar psicológico bajo	14	6.0%
Bienestar psicológico moderado	56	23.9%
Bienestar psicológico alto	116	49.6%
Bienestar psicológico elevado	48	20.5%

En la tabla 4 se pudo identificar que del total de evaluados el 20.5% presenta un nivel de bienestar psicológico elevado, el 49.6% presenta bienestar psicológico alto, el 23.95% presenta bienestar psicológico moderado, por último, el 6 % presenta bienestar psicológico bajo.

Tabla 5.

Prueba de Levene para homogeneidad de varianzas

	F	gl	gl2	p
Puntaje total Autoestima	0.556	1	232	0.457

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de varianzas iguales

Tabla 6.

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

	W	P
Puntaje total Autoestima	0.987	0.034

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Tabla 7.

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia	Tamaño del Efecto
Puntaje total Autoestima	T de Welch	2.72	83.9	0.008	1.98	0.729	d de Cohen 0.429

Tras aplicar la prueba de normalidad Shapiro-Wilk (tabla5) y la prueba de Levene de homogeneidad (tabla 7) de varianzas se identificó que no existía normalidad en la distribución de datos, pero si homocedasticidad, por lo cual se aplicó la prueba T de Welch para muestras independientes. En la tabla 7 se muestra que el valor $p=0.008$ que determinó que existe una diferencia significativa entre la media de hombres (30.2) y de mujeres (28.3).

Tabla 6.

Matriz de Correlaciones del puntaje total de autoestima y bienestar psicológico

		Puntaje total Autoestima	Puntaje total Bienestar psicológico
Puntaje total Autoestima	Rho de Spearman	—	—
	valor p	—	—
Puntaje total Bienestar psicológico	Rho de Spearman	0.682	—
	valor p	<.001	—

Luego de aplicar la prueba de normalidad Shapiro-Wilk (tabla 5) se pudo determinar que no existía una distribución normal en los datos, debido a ello se usó la prueba de correlación de Spearman. En la tabla 6 se muestra el resultado que determinó la existencia de una correlación estadística positiva y moderada entre la autoestima y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios con un valor de $p=0.001$

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre la autoestima y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, los resultados determinaron que existe una correlación positiva y moderada entre dichas variables, resultados que coinciden con investigaciones realizadas en India (Singhal & Prakash, 2021) y Turquía (Çiçek, 2021) pese a ser países con contextos diferentes a la población estudiada, además en Uruguay en un estudio con una población adolescente también se obtuvo una correlación positiva entre el bienestar psicológico y la autoestima (Alvarez et al., 2019).

Por otra parte, en la investigación se identificó que en la muestra poblacional se presenta un nivel de bienestar psicológico alto que coincide con un estudio realizado en Ecuador que puede deberse a que el contexto es similar a la muestra poblacional de la investigación (Moreta-Herrera et al., 2018), en cambio en otras investigaciones se obtuvieron resultados distintos donde se obtuvo un nivel moderado de bienestar psicológico en investigaciones en realizadas en India (Singhal & Prakash, 2021) y Turquía

(ÇiÇek, 2021), en cambio en México se obtuvo un nivel de bienestar psicológico bajo (Saucedo et al., 2021).

En cuanto a la autoestima se identificó que la muestra de estudio tiene autoestima media y alta que coincide con investigaciones en las cuales se obtuvieron niveles de autoestima media (Alvarez et al., 2019) , (Singhal & Prakash, 2021) y autoestima alta (Parillo & Gómez, 2019). Además en la investigación se determinó que existe una diferencia significativa en cuanto a la autoestima en relación al sexo siendo mayor en hombres, resultado similar en un estudio en adolescentes (Alvarez et al., 2019), en cambio en otros estudios se identificó que las mujeres tenían una mayor autoestima (ÇiÇek, 2021), (Sawalhah & Al Zoubi, 2019). Por último en un estudio no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la autoestima en relación al sexo (Singhal & Prakash, 2021).

CONCLUSIONES

La investigación demostró que en la muestra de estudio en estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología Clínica se encontró que existe correlación positiva entre la autoestima y el bienestar psicológico, además de presentarse en gran medida un nivel de bienestar psicológico alto y un nivel de autoestima moderado y alto de manera similar en proporción, lo que indica que los estudiantes al tener mayor bienestar psicológico tienden a tener mayor autoestima, también se determinó que en comparación al sexo existe una diferencia significativa en la cual se puede constatar que en la muestra de estudio los hombres puntuaron con mayor autoestima, lo que indica un mayor nivel de autoestima en hombres, dichos resultados son favorables para la implementación de programas que impulsen la promoción y prevención de salud mental partiendo desde las variables de estudios, es importante tomar en cuenta que existe parte de la población que puntúan niveles bajos de autoestima y bienestar psicológico lo que indica que a menor autoestima, menor bienestar psicológico, es así que es fundamental realizar nuevos estudios que abarquen a profundidad nuevos temas de estudio que impulsen a la salud mental, la autoestima y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

LISTA DE REFERENCIAS

- Alvarez, D. G., Soler, M. J., & Cobo-Rendón, R. C. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: Relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de orientación educacional*, 33(63), 23-43.
- Çiçek, İ. (2021). Mediating Role of Self-Esteem in the Association between Loneliness and Psychological and Subjective Well-Being in University Students. *International Journal of Contemporary Educational Research*. <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Gómez-Lugo, M., Espada, J. P., Morales, A., Marchal-Bertrand, L., Soler, F., & Vallejo-Medina, P. (2016). Adaptation, Validation, Reliability and Factorial Equivalence of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish Population. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, E66. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.67>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Encyclopedia Britannica.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El Bienestar Psicológico Y La Satisfacción Con La Vida Como Predictores Del Bienestar Social En Una Muestra De Universitarios Ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184.
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortíz-Ochoa, W., & Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como

- predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 112-126.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being: Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- OMS. (2019). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- OMS. (2020). *DOCUMENTOS BÁSICOS*. 248. https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-sp.pdf#page=1
- OPS. (2020, septiembre 16). *Salud Mental Perfil del País- Ecuador—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/documentos/salud-mental-perfil-pais-ecuador>
- OPS. (2021). *Día Mundial de la Salud Mental 2021—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2021>
- Parillo, J. R. C., & Gómez, R. Y. P. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(Extra 1), 384-399.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Saucedo, L. C., Beltrán, S. B., & Jimenez, D. C. (2021). Bem-estar psicológico em estudantes universitários mexicanos: Prevenção e atendimento especializado. *Revista Educação Especial*, 34, 1-17.
- Sawalhah, A. M., & Al Zoubi, A. (2019). The Relationship of Academic Self-Regulation with Self-Esteem and Goal Orientations Among University Students in Jordan. *International Education Studies*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n1p111>
- Singhal, S., & Prakash, N. (2021). Relationship between Self-esteem and Psychological Well-being among Indian College Students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, XII, 748-756.
- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-643. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3)