

Gestión del Grupo de Bienestar Subjetivo del Departamento de Trabajo Educativo en la Residencia Estudiantil de la Universidad de Oriente

Rodríguez Barthelemy, Laura Esther

Laura Esther Rodríguez Barthelemy

laurarb@uo.edu.cu

Universidad de Oriente, Cuba

Revista de Investigación, Formación y Desarrollo: Generando Productividad Institucional

Instituto Tecnológico Universitario de Formación, Ecuador

ISSN-e: 1390-9789

Periodicidad: Trimestral

vol. 8, núm. 1, 2020

alejandrol@formacion.edu.ec

Recepción: 17 Diciembre 2019

Aprobación: 25 Marzo 2020

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/562/5622994004/>

DOI: <https://doi.org/https://10.34070/rifv8i1.188>

Distribuida bajo Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional Basada en una
obra en <http://ojs.formacion.edu.ec/index.php/rif>.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Resumen: El bienestar subjetivo es un concepto complejo y multideterminado por factores biopsicosociales. El sentido de bienestar para algunos estudiantes, es clave para lograr metas personales y profesionales. Esto explica la necesidad de crear condiciones para mejorar su calidad de vida y la atención de su formación espiritual. Es por ello, que se plantea el problema de investigación: ¿Cómo potenciar la gestión del Grupo de Bienestar Subjetivo en la Residencia Estudiantil de la Universidad de Oriente? Siendo el objetivo de esta socialización: Diseñar un procedimiento para potenciar la gestión del Grupo de Bienestar Subjetivo de la Residencia Estudiantil de la Universidad de Oriente. El estudio se fundamenta en la Metodología Cualitativa, el método Investigación - Acción, la observación, entrevistas, test y análisis de documentos. La evaluación del procedimiento se sometió a criterio de expertos, quienes lo consideraron pertinente para los objetivos planteados.

Palabras clave: Bienestar Subjetivo, Factores Biopsicosociales, Intervención Psicosocial.

Abstract: The subjective well-being is a complex and multi-determined concept by a multiplicity of biopsicosociales factors. Therefore, it is important to see the individual as a whole, according to his stage of development, the activities that he accomplishes and his roles. In this stage, which is analytical for some students, the sense of well-being can be to his key for the academic success and the personal achievement and professional goals. This explains the need to create conditions in order to better up the student's quality of life, the attention of his spiritual formation, and psychoaffective orientation. This is why; this study stated the following scientific problem: How to promote the subjective well-being in the students of the Residence Estudiantil Julio A. Mella of the University of Oriented? In addition, as general objective it was proposed: Design a program of psychosocial intervention that promotes the subjective well-being in the students of the Residence Estudiantil Julio A. Mella of the University of Oriented. The study is based on the Qualitative Methodology, the use of the Investigation - Action method and others like the observation, interviews, surveys and documentary analysis. The program is based on a methodology that privileges the groups of reflection. The evaluation of the design was submitted to criteria of experts, those who considered it pertinent to attain the presented objectives.

Keywords: Psychological Well-being, Factors Biopsychosocial, Psychosocial Intervention.

GESTIÓN DEL GRUPO DE BIENESTAR SUBJETIVO DEL DEPARTAMENTO DE TRABAJO EDUCATIVO EN LA RESIDENCIA ESTUDIANTIL DE LA UNIVERSIDAD DE ORIENTE

La categoría bienestar psicológico engloba un concepto complejo y multideterminado por una multiplicidad de factores biopsicosociales. Determina la calidad de las relaciones de una persona consigo mismo y con el entorno que puede variar según la sociedad, y la etapa de la vida por la que se atraviesa. Constituye una dimensión personalógica, subjetiva y temporal, que integra no solo aspectos psicológicos, sino también tiene en cuenta la dimensión individual y social. De esta forma implica necesariamente la valoración que los sujetos hacen de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad. Veenhoven (1994) define al bienestar subjetivo como el grado en que un individuo juzga su vida “como un todo” en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva. Según este autor, el individuo evalúa su bienestar a partir de dos componentes: sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, -la satisfacción con la vida-, representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros; su rango oscila desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso.

Según Diener (1995) a las definiciones sobre el bienestar se las pueden agrupar en tres grandes categorías. La primera corresponde a las descripciones sobre el bienestar referidas a la valoración que realiza el propio sujeto de su vida en términos favorables; éstas se relacionan con la satisfacción vital. Una segunda agrupación posible corresponde a la preponderancia de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a lo que usualmente una persona puede definir como bienestar cuando predominan los afectos positivos más que los negativos. Y la última categoría hace referencia a aquella desarrollada por los filósofos griegos, descrita anteriormente, que concibe a la felicidad como una virtud y como el único valor final y suficiente en sí mismo. Es, porque todo lo demás no es más que un medio para alcanzarla y suficiente porque, una vez conseguida, nada más es deseado.

Con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, hay otros autores, como es el caso de Ryff (1989), que sugieren ampliar estas dimensiones. Esta autora entiende por bienestar psicológico el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido. Para una mayor comprensión del mismo ofrece una articulación de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital.

Sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico, conocido como “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (Integrated Model of Personal Development) y está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Esta visión más reciente y alternativa enfatiza el bienestar en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas y es la que privilegiamos teóricamente en este trabajo.

DESARROLLO

El bienestar psicológico (BP) se refiere a aspectos relacionados al funcionamiento positivo de las personas (Ryff, 2008). Para ello es importante ver al individuo de manera integral y considerando la etapa de desarrollo en la que se encuentra, las actividades que realiza y los roles que tiene. Al tomar estos factores en consideración, no podemos olvidar que las diversas etapas de desarrollo equivalen a retos particulares y que,

para sobrellevarlos, la persona debe contar con condiciones o características mínimas. Precisamente una de las etapas más impactantes en la vida de una persona es el ingreso a la universidad. En esta etapa de transición, el sentido de BP puede ser clave para el éxito académico y el logro de sus metas personales y profesionales.

En ese sentido, el problema esencial de la Universidad estaría dirigido a resolver la interrogante en torno al tipo de hombre y de sociedad que se quiere contribuir a formar, que no está ajena, a la principal preocupación del mundo, la realidad formativa de los sujetos sociales conscientes, pues como seres humanos requieren de procesos que les permitan afianzarse a través de sus pensamientos y sus sentimientos. Es por esto, que se percibe la necesidad de crear las condiciones que contribuyan específicamente al mejoramiento de la calidad de vida del estudiante, en lo referente a la atención de su formación espiritual y social, orientación psicoafectiva, a favor de su crecimiento integral.

Es ahí, donde juegan un papel fundamental los servicios que en lo referido a la salud mental puedan ofrecer las universidades, que deben estar dirigidos a la atención de las necesidades psicológicas de los estudiantes. Estos servicios suponen la presencia de dificultades personales, conflictos o pocos recursos para enfrentar situaciones de salud y educativas (Ryff, 2008).

Ante este reto, la labor educativa que dirige el personal educativo debe encaminarse a favorecer el mejoramiento del bienestar subjetivo de sus estudiantes. Este personal debe estar preparado para atender las nuevas demandas de los estudiantes, enseñándoles a balancear sus estudios con las redes de apoyo social, ya que no tener herramientas efectivas para el manejo de los cambios en la vida universitaria puede causarles insatisfacción personal.

Sin embargo, para lograr esto, es necesario cambiar la visión que se tiene de este proceso y enrumbarlo de manera diferente, desde un enfoque humanista, preventivo, personalológico y desarrollador del estudiantado que se forma en la universidad y en los diferentes escenarios educativos. Estas particularidades se dan de forma general en la institución de educación superior y de forma más particular en sus residencias estudiantiles.

Un exponente de esta realidad es precisamente la Universidad de Oriente en Santiago de Cuba, inmersa en un proceso continuo de transformaciones de las que los estudiantes becados reciben un impacto directamente, teniendo en cuenta que el estar lejos de su hogar, hace que su proceso de convivencia sea en alguna manera difícil, aun cuando en la beca se les dan determinadas condiciones para que puedan realizar su proceso docente de manera eficiente.

Esta particularidad se evidencia en la Residencia Estudiantil universitaria sede "Julio Antonio Mella", que cuenta con una matrícula aproximada de 1785 estudiantes entre hembras y varones. Esta gran masa estudiantil becada está distribuida por sus distintas facultades en los 5 edificios que componen el complejo residencial. Allí reciben prestación de diversos servicios de forma gratuita como el alojamiento en los cuartos, distribuidos según su carrera tanto para varones como para hembras, que tienen su instalación independiente.

Las carreras que allí se estudian son: Licenciaturas e Ingenierías en Electricidad, Automática, Informática, telecomunicaciones, Biomédica, Arquitectura, Hidráulica, Construcción Civil, Química, Agronomía, Cultura Física, Lenguas extranjeras, carreras referidas a las Ciencias de la Educación entre otras. Es importante señalar que cada Facultad, cada carrera y cada estudiante tienen sus propias peculiaridades. Como es de notar la gran diversidad en las edades, carreras, tipos de educación de sus hogares, características personalológicas, creencias, culturas, militancias, distintas discapacidades, así como sus necesidades personales que en ocasiones suelen ser bastante complejas, exige una manera más personalizada a la hora de velar por el bienestar subjetivo de los estudiantes.

Es en este entorno donde afloran disímiles problemáticas aparejadas a la convivencia, la aparición de diversos conflictos, comportamientos y actitudes que deben ser debidamente tratadas por medio de una eficaz orientación y que, por la complejidad del medio y su diversidad, exige que el personal que trabaja para atender a estos estudiantes, esté debidamente preparado tanto profesional como psicológicamente.

La Residencia Estudiantil como espacio de convivencia más generalizador de la vida en la universidad debe convertirse en el lugar con mayores posibilidades para la preparación integral del joven y en el espacio donde

se logre formar al docente desde una concepción profesional, política, cultural, ideológica, económica y ética; por cuanto asume durante su permanencia en la residencia roles que van más allá de lo instructivo; se enfrenta a un proceso de aplicación y concreción de los saberes aprendidos desde los espacios de actividades docentes, se trata de educarlos desde una perspectiva más acabada donde sea capaz de integrar de manera consciente los retos que la sociedad le impone y poder establecer nuevas relaciones, sobre la base del respeto que establecen las normas de convivencia.

Entonces; constituye un problema esencial, no solo saber qué se necesita transformar al becado, sino también, el qué, cómo y en qué plazos se debe producir la transformación, a partir de acciones estratégicas y tácticas para alcanzar los resultados esperados en la implementación de las políticas. Teniendo en cuenta; además, que los becados son una comunidad de estudiantes de una facultad o centro con una convivencia estable, cuyos miembros tienen intereses y objetivos comunes y participan de algún modo, con sentido de pertenencia y alto compromiso, en la transformación material y espiritual de esa comunidad.

La dirección del proceso docente educativo exige de las más variadas formas de organización, en el trabajo educativo, no podemos fiarnos completamente de algunas formas organizativas constantes o idear en cualquier contingencia nuevas formas de trabajo. Una sola forma acabada, aunque sea buena no puede resolver todas las cuestiones de la educación. El trabajo educativo comprende la formación de hábitos y la asimilación de normas de conductas, sentimientos, cualidades, actitudes, de conceptos morales, de valores, principios y convicciones de modo que el joven participe conscientemente en el desarrollo histórico social, de forma activa y creadora.

A pesar de existir una Estrategia Educativa para el perfeccionamiento de esta labor en la residencia estudiantil, aún no se logran solucionar algunas insuficiencias (manifestaciones) que persisten y afectan, en lo general, la calidad de este proceso, entre las que se destacan, las siguientes:

- Insuficiencias en la comunicación interna y externa. Insuficiente sistematización en el proceso evaluativo de estudiantes y trabajadores. Insuficiente atención y estimulación a las especialistas educativas. Importar imagen Poco aseguramiento de las condiciones de vida de los estudiantes becados.

Teniendo en cuenta todas estas insuficiencias y la importancia de contribuir a mejorar los niveles de bienestar de los estudiantes becados en aras de promover en ellos una mayor integración a la vida universitaria. Es por eso que se plantea como problema de investigación: ¿Cómo potenciar la gestión del Grupo de bienestar subjetivo en la Residencia Estudiantil de la Universidad de Oriente? y como objetivo general: Diseñar un procedimiento para potenciar la gestión del Grupo de bienestar subjetivo de la Residencia Estudiantil de la Universidad de Oriente.

Este de procedimiento favorecerá no solo el bienestar subjetivo, sino que también permitirá potenciar la gestión educativa y organizacional en la residencia estudiantil, dirigida al fortalecimiento de la labor educativa en los estudiantes becados, que regule las normas de convivencia, sentido de pertenencia y el protagonismo estudiantil.

En el procedimiento se brindan herramientas para potenciar la labor educativa, que se realiza en las residencias estudiantiles, sobre la base de la intervención psicosocial. Esto contribuye a su vez a potenciar el bienestar subjetivo de estudiantes y trabajadores que, implicados activamente en las actividades, desarrollan su sentido de pertenencia con la comunidad.

Las técnicas que proponen en dicho entrenamiento y que fueron utilizadas (de carácter individual y grupal) fueron:

- Entrevista semiestructurada a informantes claves; Observación Grupal (Técnica Complementaria); Grupos de Discusión y de Reflexión; Test de Bienestar Subjetivo; Análisis de documentos.

MATERIALES Y MÉTODOS UTILIZADOS

La muestra se seleccionó entre enero y febrero de 2019, tras solicitar la participación voluntaria de los participantes, informarles del objetivo de la investigación y proceder a la firma del consentimiento informado. Posteriormente, se realizó una entrevista semiestructurada en la que se preguntaron los datos sociodemográficos y luego se aplicó la escala de bienestar psicológico de la psicóloga Carol Ryff. Para ello, todos los evaluadores fueron entrenados en la recolección de los datos. Todas las entrevistas se llevaron a cabo en un espacio proporcionado por la dirección de la residencia que constituye el local del Grupo de Bienestar Social.

Se realizaron entrevistas a informantes claves, que brindaron información personalizada y valiosa dada su experiencia de trabajo con los estudiantes en las becas.

Se realizaron grupos de discusión mediante los cuales los miembros del grupo, protagonizaron la producción de conocimientos para transformarse a sí mismos y a su propia realidad, logrando la construcción del saber, y por tanto su educación comprometidos con la acción transformadora.

Posterior al análisis de los resultados del diagnóstico, se procedió a la confección del procedimiento del Grupo de Bienestar Social de la Residencia Estudiantil en la Universidad de Oriente, el cual permitió recoger de forma organizada una serie de acciones que contribuyen a potenciar la gestión de la labor educativa y a su vez de la promoción del bienestar subjetivo de los estudiantes.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS:

Es un hecho innegable que las personas, para gozar de una buena salud psicológica, necesitamos querernos y aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos, siendo conscientes de nuestras virtudes y limitaciones. Dos constructos psicológicos sustentan esta dimensión del bienestar psicológico que es la autoaceptación: el autoconcepto, especialmente su dimensión valorativa, la autoestima; y las creencias de autoeficacia. Ambos, son objeto de análisis en este trabajo, en el que se aborda sus características e implicaciones en el estudiante universitario.

Pero, además de aceptarnos a nosotros mismos, los seres humanos necesitamos querer a otras personas y recibir de otros su afecto y apoyo. Para el abordaje de esta dimensión explicamos la importancia que para nuestro bienestar representan las relaciones positivas con otros individuos. Es importante, pues, entender el significado de relación social significativa. Por consiguiente, analizamos las diferentes formas de relación social que los individuos establecemos con nuestro entorno.

En concreto, consideramos la importancia del apoyo social o las implicaciones negativas que entraña el sentimiento de soledad, todo ello a la luz de la población objeto de nuestra investigación: los estudiantes universitarios. En tanto; que avezados usuarios de las redes sociales en internet, explicamos, además, cómo estas novedosas experiencias de importar imagen e interacción social afectan a su bienestar psicológico. La autonomía, se erige en uno de los aspectos más valorados por las personas. De acuerdo con ello, la autodeterminación y autorregulación, conforman la base en torno a la que gira el desarrollo del análisis general acerca del bienestar, evidentemente analizados desde el prisma del estudiante universitario.

Un óptimo funcionamiento psicológico no solo requiere que la persona, en nuestro caso, el educando, sea capaz de regular sus propias cogniciones y conductas, así como de sostener su propia individualidad en diferentes contextos, superando cualquier atisbo de injerencia o presión externa. Es preciso, asimismo, que se sienta capaz de conducirse con éxito en su propio entorno físico y social, y aprovechar las oportunidades que este le brinda.

Es la dimensión de dominio del entorno, la que hace referencia a estos elementos. La experimentación de elevadas cotas de dominio sobre el ambiente que nos rodea pasa, inexorablemente, por la percepción de un alto control sobre los acontecimientos que transcurren en este. El propósito en la vida y el crecimiento

personal, son consideradas ambas como las dos dimensiones más genuinamente representativas del bienestar psicológico. La asignación de un propósito a la propia vida va íntimamente ligado al establecimiento de metas personales.

En lo referente a la dimensión crecimiento personal, y apoyándonos en los presupuestos positivos, se analizaron aquellos constructos más estrechamente asociados al crecimiento personal, entre los que se destacaron la autodeterminación, la resiliencia, y la autoeficacia. La investigación, se realizó en el contexto de la Educación superior, identificando, mediante un rastreo histórico y teórico, diferentes momentos, periodos y circunstancias, que moldearon la concepción del Bienestar en la Universidad de Oriente. En tal sentido, desde el problema de investigación, se logró identificar que el BS está caracterizado por el predominio de una visión tradicional que no consulta las preferencias, la diversidad y la riqueza participativa de sus actores sociales.

El comprender los sentidos del Bienestar en esta universidad de la urbe oriental, desde lo ya preconcebido, implicó un proceso de reflexión constante, donde cada uno de sus actores sociales (docentes, estudiantes y administrativos), expusieron sus sentidos de universidad, academia, espacio universitario y conocimiento; así como mostraron el nivel de desarrollo alcanzado en su personalidad de dimensiones esenciales como el dominio del entorno, el crecimiento personal y la autoaceptación. Esto permitió comprender que los sentidos acerca del Bienestar Subjetivo, se hallan fuertemente ligados a entes administrativos, los que se amparan bajo la lógica de un ente administrativo, entendido este último, como aquel que provee un bienestar material a los estudiantes, como subsidios de alimentación, de transporte, de alojamiento, entre otros y adolece aún de proyectos encaminados a potenciar las dimensiones del bienestar en su concepción más subjetiva.

Podemos ver entonces a la universidad convertida en una pequeña sociedad en la que su enseñanza se desmarca para dar paso a actividades que le exigen pensar la realidad y la sociedad desde otros lugares de enunciación, ello, unido a demandas académicas que van más allá de la docencia; así, por un lado, se le exige investigar como fuente productora de conocimiento y como política institucional de la academia y, por otro, se encuentra la extensión o la proyección social, como posibilidad para desarrollar estrategias de impacto en la región, conducente a mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

Estas actividades: docencia, investigación y extensión, hacen de la universidad un centro de conocimiento sobre, el cual, giran cantidad de sujetos, ya no llamados únicamente docentes, sino también investigadores y gestores comunitarios. Así, la universidad dejó de ser, en su estructura organizacional, un lugar de convivencia entre estudiantes y entre docentes, para convertirse en una institución multifuncional y polifacética, pues no sólo se habla de universidad como centro de enseñanza, también es generadora de conocimiento y una entidad prestadora de servicios.

Surge pues; la propuesta de creación desde el espacio de las Residencias Estudiantiles, uno de los menos favorecidos en este sentido, de un equipo de trabajo que se reconoce como Grupo de Bienestar Social. Este Grupo de Trabajo se encuentra dentro de la estructura de las becas, como parte del departamento de Trabajo Educativo, al que se le subordinan, además del Grupo de Bienestar Social (psicólogos, sociólogos, fisioterapeutas, sanitarios) y el Grupo de Actividades Complementarias (instructores de arte, comunicadores y entrenadores deportivos), y el Grupo de Laboratorio de Computación.

El Grupo de Bienestar Social, como se le conoce, ha de estar conformado por psicólogo, sociólogo, comunicador social esencialmente, quienes se han de integrar como un equipo multidisciplinario. Entre sus objetivos fundamentales se destacan:

- Identificar y caracterizar grupos de riesgo. Definir las acciones a desarrollar para garantizar la satisfacción de estudiantes y trabajadores de las Residencias Estudiantiles. Importar imagen Diseñar y ejecutar acciones de prevención y promoción de salud. Para desarrollar el procedimiento de Gestión del Grupo de Bienestar Social se puso en práctica una serie de acciones que a continuación se detallan: Se mantuvo un trabajo conjunto permanente con el personal del puesto médico para conocer la situación de salud de los estudiantes e intercambiar propuestas de acciones. Se orientó a los equipos

educativos acerca de la labor educativa y de educación para la salud a desempeñar con los estudiantes de acuerdo a sus características y las demandas detectadas. Se identificó los factores de riesgo para la salud de mayor incidencia en la población estudiantil. Se propusieron acciones para la elaboración de estrategias que permitan eliminar esos factores de riesgo para la salud. Se capacitó a los equipos educativos en temas relacionados con la labor de educación para la salud y la labor educativa. Se registraron las evidencias de la labor realizada en el Grupo de Bienestar Social. Se procesó información sobre la caracterización de salud en la Residencia. Se realizó análisis estadísticos de los casos atendidos por el Grupo de Bienestar Social. Se analizó la problemática de las personas con prácticas de riesgo, elaborando estrategias encaminadas a aumentar el contacto con ellas y valorando la adecuación de la oferta real de tratamiento a sus problemáticas.

CONCLUSIÓN

La elaboración de un procedimiento de gestión del Grupo de Bienestar Social constituyó una herramienta significativa para la potenciación del bienestar subjetivo de los estudiantes becados, a la vez que se potencia la labor educativa en la residencia. Los procedimientos aportados, contenido de acciones, técnicas, métodos e instrumentos, organizados e implementados por especialistas calificados como: psicólogos, sociólogos, fisioterapeutas, sanitarios, instructores de arte, comunicadores y entrenadores deportivos, especialistas en informática contribuyeron a potenciar el bienestar subjetivo de los estudiantes y trabajadores que participaron activamente.

BIBLIOGRAFÍA

- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Diener, E. (1995). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research* (31), 103-157.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the measuring of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. y Keyes, C. (2008). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Arés Muzio, P.: Una mirada al modelo cubano de bienestar. *Periódico Granma*, La Habana, 13 de mayo de 2013
- Bormans, L.: La ciencia del bienestar. El libro mundial de la felicidad. Editora Nómada, Buenos Aires, 2014.
- D'Angelo Ovidio. (2001). *Sociedad y Educación para el desarrollo humano*. Publicaciones Acuario. Centro Félix Varela: La Habana.
- Fariñas León, G. (2008). *Psicología, Educación y Sociedad*. Editorial Félix Varela: La Habana
- Oblitas LA. (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología* Vol. XXVI (2), 219- 254.
- Oblitas LA. (2008). Psicología de la salud: una ciencia del bienestar y la felicidad. *Av. Psicol.* 16(1) Enero – Diciembre
- Peña Farias, A. (2015). *Desigualdad y problemas del Desarrollo en Cuba*. Editorial UH: La Habana
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe