

# PERCEPCIÓN DE LA FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UMECIT FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19

**Víctor José Tejada Coronado<sup>1</sup>**

Universidad UMECIT, Panamá

[victortesis0709@gmail.com](mailto:victortesis0709@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-6776-6532>

DOI: 10.37594/saluta.v1i7.793

Fecha de recepción: 24/01/2023

Fecha de revisión: 07/02/2023

Fecha de aceptación: 08/02/2023

## RESUMEN

La felicidad puede ser definida desde diferentes perspectivas. En general, estar felices mejora la vida de las personas dado que forma una parte esencial para la salud mental y bienestar de todos los seres humanos. No obstante, situaciones externas como la pandemia que produjo la COVID-19, ha provocado que muchas personas cambien la perspectiva que tenían acerca de la felicidad. Por esta razón, este trabajo tuvo el propósito de exponer la percepción de los estudiantes universitarios sobre el concepto de felicidad y el bienestar psicológico frente a la pandemia del COVID-19. Para ello, se optó por una metodología de tipo cualitativo con un diseño fenomenológico para analizar las experiencias vividas sobre el fenómeno denominado felicidad. La población estuvo conformada por estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología (UMECIT), sede de La Chorrera, la descripción del escenario de investigación fue de seis participantes voluntarios con un rango de edad de 17 a 25 años de ambos sexos. El instrumento aplicado fue elaborado y sometido a juicio de expertos con el fin de obtener las adecuadas propiedades de validación para obtener información fiable para la investigación. Entre los hallazgos se encuentra que tres de los seis estudiantes se sienten más felices cuando disfrutan del presente y pueden crear nuevas experiencias con amigos y familiares, en cambio la otra mitad prefieren trabajar en sus sueños porque se sienten más felices cumpliendo sus metas. Dentro de su conclusión se señala que existe una conexión entre la felicidad y algunas dimensiones del bienestar psicológico como lo son: relaciones interpersonales, autonomía, sentido de vida y autoaceptación, debido a que estas dimensiones pueden ser factores importantes para ser felices, ya que cada una de ellas logra cumplir una función que permite al ser humano sentirse satisfecho y realizado con su vida.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico, COVID-19, Eudemonismo, Hedonismo, Estudiantes universitarios, Felicidad

<sup>1</sup> Licenciado en Psicología General, atención psicológica privada, Panamá, Ciudad de Panamá.

## PERCEPTION OF HAPPINESS IN UMECIT PSYCHOLOGY STUDENTS IN THE FACE OF THE COVID-19 PANDEMIC

### ABSTRACT

Happiness can be defined from different perspectives. In general, being happy improves people's lives as it is an essential part of the mental health and well-being of all human beings. However, external situations, such as the pandemic that produced COVID-19, have caused many people to change their perspective on happiness. For this reason, this work had the purpose of exposing the perception of university students about the concept of happiness and psychological well-being in the face of the COVID-19 pandemic. For this purpose, a qualitative methodology with a phenomenological design was chosen to analyze the lived experiences of the phenomenon called happiness. The population consisted of psychology students from the Metropolitan University of Education, Science and Technology (UMECIT), La Chorrera branch, the description of the research scenario was six volunteer participants with an age range of 17 to 25 years of both sexes. The instrument applied was elaborated and submitted to expert judgment in order to obtain adequate validation properties to obtain reliable information for the research. Among the findings is that three of the six students feel happier when they enjoy the present and can create new experiences with friends and family, while the other half prefer to work on their dreams because they feel happier fulfilling their goals. In their conclusion, it is pointed out that there is a connection between happiness and some dimensions of psychological well-being such as: interpersonal relationships, autonomy, sense of life and self-acceptance, because these dimensions can be important factors to be happy, since each one of them fulfills a function that allows the human being to feel satisfied and fulfilled with his or her life.

**Keywords:** Psychological well-being, COVID-19, Eudemonism, Hedonism, University students, Happiness

### INTRODUCCIÓN

La sociedad actual protagoniza una serie de vertiginosos cambios y crecientes transformaciones a nivel económico, político, social, cultural y ambiental. Hoy, la pandemia causada por la emergencia de una cepa viral denominada SARS-CoV-2, es un acontecimiento nuevo para la humanidad del siglo XXI. Según un estudio realizado por Nereida Valero el 25 de junio de 2020, había 9.522.025 casos de infectados y 484.876 muertes, no obstante, las cifras no se han detenido, tanto que se han llegado a contabilizar más de 388 millones de casos y 5.71 millones de muertes tal y como es caso del día viernes 4 de febrero de 2022. A pesar de la propagación de las diferentes cepas de este virus, hay una reducción de probabilidades de contagiarse, gracias a la implementación de las vacunas y las medidas de restricción, sin embargo, la salud mental y la felicidad de las personas se han visto

afectadas, pese al manejo favorable de la situación.

Por ello, el presente trabajo expone el concepto de felicidad que tienen los estudiantes de la carrera de psicología de la UMECIT de la sede La Chorrera, basado en una revisión bibliográfica sobre el fenómeno denominado felicidad y teniendo en cuenta las experiencias vividas durante la pandemia, conocer esto nos ayudará a identificar si ha afectado, modificado o fortalecido las creencias de los participantes con respecto al concepto de felicidad y el bienestar psicológico que tenían antes de la pandemia.

La pandemia de COVID-19 afectó la economía de todos los países, generando situaciones críticas en empresas de todo el mundo como el desempleo, lo que conllevó a dificultades económicas en la mayoría de las familias. Las personas con alto rasgo de ansiedad, es decir, aquellas que tienden a responder con alta sensibilidad ante las situaciones de incertidumbre, podrían verse afectadas por la situación que no pueden controlar. Asimismo, acontecimientos como la pérdida de empleo, no solo afecta a los adultos responsables de un hogar, sino también a los niños y adultos mayores, quienes dependen económicamente de ese familiar, por lo que estas circunstancias crean una incertidumbre que perjudican el bienestar psicológico de todos.

Panamá mantuvo cuarentena de aislamiento a partir del 25 de marzo de 2020 y posteriormente, se fue realizando reapertura gradual a partir de 13 de mayo de 2021 con el fin de controlar de alguna manera el aumento de casos y reducir el contagio para no saturar el sistema de salud, por lo cual, las personas se enfrentaron a situaciones como el hecho de tener que permanecer en sus viviendas, sin embargo, esta acción trajo como consecuencia problemas como la soledad y el distanciamiento físico, situaciones que son complejas de aceptar a una población que a nivel cultural está acostumbrada a socializar con otras personas. Esto se convierte en un problema cuando afecta el bienestar psicológico, ya que, uno de los pilares para el ser humano es mantener relaciones positivas, por ende, el distanciamiento físico puede repercutir en un empeoramiento de las mismas.

En cuanto a la salud mental en Panamá, esta se vio afectada por la situación de la COVID-19 y el confinamiento a nivel nacional como se muestra en el estudio de Romero-Ramos et al. (2022), donde se demostró que también hay incertidumbre en la parte económica por la pérdida de empleo y la falta de contratación, además, aspectos relacionados con la salud y el miedo a contagiarse de COVID-19 resultaron ser significativos en las emociones de los individuos, por consiguiente, mostraron niveles altos de estrés, ansiedad y frustración.

Es así como durante la pandemia el problema de la salud mental pudo verse reflejado por el

aumento de variables que afectan el bienestar como lo son: el estrés y la ansiedad, aunque también es interesante señalar lo que se observó en otros escenarios, donde algunas personas se sentían alegres, porque estuvieron en casa con su familia compartiendo más tiempo. Por esta razón, es interesante realizar nuevas indagaciones sobre el tema, ya que, llama la atención el hecho de saber cuál es la percepción de las personas sobre un fenómeno que cualquiera puede manifestar o sentir, pero que puede cambiar de persona a persona, como lo es la felicidad.

Debido a que la población del siglo XXI ha atravesado uno de los acontecimientos que marcarán historia, es decir, la pandemia a causa del COVID-19, el hecho de analizar la perspectiva de algunos estudiantes universitarios que se preparan de forma académica para ejercer una profesión que promueve la salud mental y el bienestar psicológico de los demás, es interesante conocer la percepción que tienen los futuros profesionales de la salud con respecto a este fenómeno, ya que el ser humano siempre se encuentra en la constante búsqueda de su satisfacción personal.

De lo antes mencionado, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la percepción de los estudiantes universitarios de la UMECIT sobre el concepto de Felicidad frente a las experiencias vividas durante la pandemia a causa del COVID-19?

La interrogante anteriormente mencionada avala el deseo de exponer el concepto de felicidad que tienen los estudiantes para conocer la existencia de un posible cambio de pensamiento sobre el concepto de felicidad a raíz de la situación que genera la pandemia del COVID-19 en los estudiantes de Psicología General de la UMECIT Sede de La Chorrera, además, de tener en cuenta la perspectiva de los futuros profesionales de la salud mental.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Este trabajo tiene un enfoque cualitativo, es decir, *“Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación”* (Hernández, Fernández y Baptista 2014). Los estudios cualitativos también se guían por áreas o temas de investigación importantes. Sin embargo, en lugar de aclarar las preguntas de investigación y las hipótesis que conducen a la recopilación y el análisis de los resultados (como lo hacen la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas antes, durante o después de la recopilación y el análisis de datos. Estas actividades suelen tener como objetivo primero, descubrir cuáles son las preguntas de investigación más relevantes para luego modificarlo y comentarlo (pág.7).

## UNIDADES DE ESTUDIO Y SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN

El escenario de este trabajo está ubicado en Panamá Oeste, específicamente en la UMECIT, sede A de La Chorrera. La población de este estudio está conformada por estudiantes universitarios de la carrera de Psicología General que pertenecen a diferente nivel de la carrera. La universidad tiene más de 500 estudiantes en total y esta sede cuenta con 185 estudiantes de esta carrera. Los participantes fueron 6 voluntarios de ambos sexos, en edades de 17 a 25 años, con el fin de obtener datos por medio de una entrevista virtual.

### Criterios de Selección de los Informantes Claves:

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) *“A esta clase de muestra también se le puede llamar autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden a una invitación (Battaglia, 2008b)”*.

A continuación, los criterios que se utilizaron para la selección de los participantes fueron:

- Totalmente voluntaria.
- Derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.
- No hay sanción por negarse a participar o por retirarse.
- Es importante asegurar a los posibles participantes que la participación en el estudio es completamente voluntaria y que tienen derecho a interrumpir su participación en cualquier momento. La información debe indicar que negarse a participar o decidir retirarse del estudio, no resultará en ninguna sanción o pérdida de beneficios para el participante, esto dando cumplimiento a los aspectos éticos de toda investigación que sugiere consentimiento informado, la confidencialidad de los datos recolectados y riesgos posibles para los participantes.

Los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- No pertenecer a la carrera de psicología general
- No pertenecer a la institución educativa donde se realiza el estudio.

La técnica que se utilizó para comprender la información obtenida del instrumento de recolección fue el análisis del discurso, como dice Sayago (2014), el análisis del discurso es una técnica que se utiliza para analizar datos, ya sea de forma cualitativa o cuantitativa puesto que se destaca por su multidisciplinariedad, es decir, se pueden utilizar en diferentes ciencias (lingüística, sociología, antropología, psicología social, psicología cognitiva, ciencias políticas, ciencias de la comunicación, pedagogía, etc.). Se trata de reconocer las categorías más importantes de una investigación con base a las respuestas de los participantes. La información obtenida debe ser

sometida a un análisis para detectar los puntos más importantes (códigos) con el fin de crear las categorías que se mencionan en el estudio.

## **RESULTADOS**

La felicidad al ser un concepto polisémico no se podría definir con una sola definición, puesto que el concepto puede variar dependiendo de la perspectiva y experiencias particulares de cada persona, no obstante, podría considerarse la felicidad como la construcción continua de la satisfacción personal al igual que la colectiva, es decir, existen variables importantes a la hora hablar de felicidad, puesto que no solamente está en los placeres y en el presente, sino que es el fruto de un trabajo constante a lo largo de la vida, como por ejemplo, metas, salud, bienestar psicológico, virtudes, entre otros.

Para la presentación se muestra un código que representa el instrumento de la entrevista (E), el participante (P) y el número del participante que se le asignó para poder identificar sus respuestas (1, 2, 3, 4, 5 y 10).

### **LA PRIMERA CATEGORÍA DENOMINADA FELICIDAD**

En la categoría felicidad se encontró que algunos participantes coincidían en que para hablar de felicidad es relevante tener en cuenta factores como el bienestar físico y el psicológico, tal y como lo menciona la entrevista del participante 1 (EP1) con respecto a la felicidad: *“Es el bienestar propio, tanto físico como mental, es decir, estar bien con uno mismo”*. Con base en lo anterior, cuando se cuenta con una óptima salud física, esto puede influenciar en el estado de ánimo de la persona, al igual que si se mantiene un adecuado bienestar psicológico. Una de las formas de mejorar el bienestar físico es haciendo ejercicio, ya que se liberan diferentes neurotransmisores. Por ejemplo, el estudio *“exercise and mental health: Many reasons to move”* hace una revisión de distintos artículos que afirman la eficacia del ejercicio como tratamiento y prevención de la depresión en ancianos. Es decir, a mayor bienestar físico, mejorará el estado de ánimo.

Otro punto que se resaltó sobre el concepto de Felicidad es que está relacionada a otras variables para poder considerar si una persona es o no feliz. Al respecto, uno de los participantes de la entrevista (EP6) manifestó que *“Mi concepto de felicidad abarcaría, desde mi perspectiva, tres aspectos: El amor a uno mismo, a la familia y a las personas que me rodean. Porque son las personas que han estado en mi crecimiento”*, en cuanto a lo que expresa el participante, se hace referencia a la felicidad como una construcción basada en distintas variables que, de manera conjunta, pueden contribuir a que se manifieste este sentimiento en el individuo.

Citando al participante (EP2) *“si tuviera que definir la palabra Felicidad, sería “momentos específicos” que uno guarda en la memoria y también cuando uno decide ser feliz. También siento que son momentos con la gente y situaciones que a veces tú mismo creas; entonces serían momentos y una decisión que uno toma”*. Dicho de otra manera, la persona expresa el valor de las situaciones externas positivas que traen como causalidad un buen estado de ánimo. Igualmente, también menciona que ser feliz es una decisión al igual que situaciones que uno mismo crea. Dicho de otra manera, si estás teniendo un mal día, una oportunidad para sentirte mejor es disfrutando de un hobby o estrategia para manejar nuestras emociones.

## **EN CUANTO A LA DURACIÓN DE LA FELICIDAD SE ENCONTRARON ESTOS RESULTADOS**

En base a las respuestas ya conocidas sobre la duración de la felicidad, se puede deducir que la duración depende de una situación externa puesto que puede influir en la reacción del individuo. El participante 2 (EP2) *“Como dije que era una decisión, puede durar hasta que yo lo decida o hasta cuando dure un buen momento. A menos que sea intervenido por alguna circunstancia externa que afecte nuestra felicidad. La felicidad dura hasta cuando algo externo afecta la misma”*. En esta respuesta se menciona que un evento externo puede mejorar o empeorar a la persona, aunque también se reconoce que la felicidad puede ser una decisión.

De acuerdo con otro participante EP1 *“para mí puede durar más de una hora”* menciona un tiempo estimado que para otra persona puede ser diferente, en el caso de los otros participantes no dieron una temporalidad estimada, de acuerdo con:

*EP3: “Creo que la felicidad puede durar hasta que uno lo permite...”*

*EP5: “no creo que se pueda estimar el tiempo que puede durar la felicidad sino el momento que puede durar una situación que te pueda generar felicidad”*.

*EP10: “Antes yo pensaba que la felicidad duraba mucho, pero con respecto a un taller que hicimos de emociones mi mentalidad cambió poco hasta tal punto de no poder decirte una respuesta en concreto”*.

Cuatro de los seis participantes no ofrecieron una duración exacta por lo que se puede deducir que es difícil medir el tiempo exacto en el que un individuo puede ser feliz, ya que dependerá de las situaciones externas de la persona y las acciones que tome para elegir serlo. No obstante, uno afirma que podría durar más de una hora si no hay ninguna intervención externa

También se analizaron algunas subcategorías de la felicidad como lo son la consecución de metas, disfrutar el presente y el propósito, en los resultados se encontró que tres de los seis

participantes prefieren disfrutar el presente, ya que una de las razones es que sienten que es el único momento que pueden vivir y pueden alegrarse; de acuerdo con EP3 *“me quedaría con disfrutar el presente porque honestamente el único tiempo que podemos vivir es el presente y al disfrutar el presente me permito muchas cosas como por ejemplo: tener un mejor estado de ánimo...”* en otras palabras, prefieren esta opción porque pueden disfrutar de los momentos, ya sea estando con amigos o seres queridos e incluso poder disfrutar de las vivencias personales. Porque el presente es el único momento que uno puede sentir.

Los otros participantes prefieren trabajar en cumplir sus sueños como es el caso de EP1: *“la verdad es que con mi experiencia siento que he tenido estas últimas semanas, diría disfrutar el presente, pero a veces creo que la segunda opción es más fuerte por el miedo al futuro o el miedo a fracasar. Así que elegiría la segunda”*.

La incertidumbre que ofrece la vida puede colocar a algunas personas a elegir tener algo estable a largo plazo porque de ese modo se sentirán más seguras y felices cumpliendo sus logros y obteniendo más tranquilidad. Los otros dos participantes mencionan que es preferible tener un equilibrio entre ambas elecciones. La categoría de bienestar psicológico se realizó un resumen de los resultados dentro de la tabla 1.

**Tabla 1. Bienestar psicológico**

<b>Las dimensiones del bienestar psicológico</b>	
Sentido de vida	Cuatro de los seis participantes no les resulta difícil tomar elecciones que lo lleven a un camino que pueda sentirse satisfecho a medio y largo plazo.
Autoaceptación	La mitad de los participantes se aceptan como son, y la otra mitad les gustaría cambiar algo para sentirse mejor consigo mismo.
Autonomía	Dos participantes no les importa lo que las demás personas opinen de su vida, y los otros solamente toman en consideración las opiniones de sus padres o de su círculo de relaciones interpersonales más íntimos.
Relaciones Interpersonales	La mayoría de participantes mencionan que sus relaciones interpersonales tienden a aportar valor significativo en su estado de ánimo.

**Nota:** Dimensiones del bienestar psicológico consideradas para el estudio.

De acuerdo a la pregunta ¿Existe algún posible cambio de pensamiento, sobre el concepto de felicidad por la situación de la COVID-19 en los estudiantes de psicología general de la UMECIT sede La Chorrera?

Se encontró que la mayoría de participantes expresaron un cambio de percepción como EP2 *“Sí, bastante. Antes mi fuente de felicidad era estar en reuniones dando clase como instructora, pero ahora cambió tipo, salir a lugares donde hay naturaleza. Y practicar actividades que me permitan vivir experiencias”*.

Por otro lado, cito textualmente a EP4: *“siento que, sí he cambiado un poco, puesto que antes de la pandemia era diferente. Porque antes yo no veía como prioridad mi entorno, yo solo me preocupaba por mí y no veía cosas importantes como aceptarme a mí y amar a los demás”*.

El participante EP1 dice *“... al inicio pensaba que la felicidad era cuando tuviera dinero, cuando tuviera trabajo, y ahora mi concepto cambió a “disfruta” aunque sea solo por felicitarte por levantarte por las mañanas”*.

Se puede deducir que sí hubo un cambio de pensamiento dentro de la perspectiva de cómo los participantes perciben la felicidad, puesto que se tuvieron que adaptar a las situaciones que trajo la pandemia.

## **DISCUSIÓN**

Esta investigación tuvo como objetivo presentar el concepto de la felicidad que tienen los estudiantes universitarios ante la situación de la COVID-19. La felicidad según Castilla (2016) es una experiencia altamente subjetiva y de naturaleza idiosincrática al individuo, es decir, la felicidad hace alusión a una experiencia de satisfacción subjetiva de una persona y solo vivida por ella. Por ende, cada persona dentro de esta investigación puede percibir a la felicidad de una manera distinta ya que poseen ideas, comportamientos, actitudes propias del individuo; aunque los conceptos de los participantes no sean iguales, comparten algunas similitudes que se estará viendo dentro de los resultados.

En los resultados se aprecia que la mayoría de los estudiantes adaptaron su concepto de felicidad por la pandemia y otros estudiantes solo reflexionaron sobre la importancia de sus pilares que sostiene su felicidad. Lo cual hay una adaptación independiente de las circunstancias que puede tener el individuo. En el estudio de Girao Uribe (2018) se afirma que hay una correlación entre la felicidad y la adaptación de la conducta puesto que dentro del estudio se utilizaron dos instrumentos los cuales son: Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) y Escala de Felicidad de Lima. Se encontró que, a mayor nivel de adaptación, mayor nivel de felicidad. En otras palabras, la pandemia ha hecho que la mayoría de personas se adaptaran a las nuevas circunstancias que trajo la COVID-19, como la forma de trabajar (teletrabajo), estudiar (clases virtuales), socializar

(videollamadas), entre otros. Es decir, que también se lograron adaptar en la forma de percibir la felicidad.

Con respecto a la duración, no se encuentra una temporalidad estimada para afirmar cuánto puede durar la felicidad, puesto que la mayoría no respondió con un número exacto, ni con rangos. Es decir, depende totalmente de la experiencia del individuo y las circunstancias que puede tener día a día. El estudio de Mercado Ibáñez (2014) explica en los resultados que conseguir objetivos propuestos y circunstancias favorables pueden hacerte feliz y cuando se consigue la felicidad de este modo es más duradera, aunque esta puede depender de las circunstancias externas como se explica en esta investigación.

Al momento de describir el concepto de felicidad de los estudiantes, se encuentra que valoran el equilibrio de la salud física como el bienestar psicológico, por ende, se comprueba la hipótesis propuesta en esta investigación la cual fue “El bienestar psicológico es un buen predictor de felicidad en los individuos” Según Ryff (2018) creadora de la teoría del bienestar psicológico afirma que existen seis componentes los cuales son: autodeterminación, auto aceptación, relaciones personales positivas, crecimiento personal, sentido de vida y dominio del medio ambiente.

Estas variables están relacionadas con la felicidad, ya que generan ese estado de satisfacción personal al individuo, Muratori et al (2015) afirman que, dentro del bienestar psicológico, la relevancia de las esferas puede variar de persona en persona e incluso de un país a otro, ya que se concluyó que los españoles toman en cuenta el crecimiento personal y las relaciones positivas para ser felices, lo que indica que tener relaciones sanas les permite a mejorar sus habilidades y el hecho de crecer como personas. Por otra parte, los argentinos perciben mayor bienestar psicológico con el crecimiento personal y el sentido de vida. También, en el estudio aclara que “la felicidad subjetiva se correlaciona directamente con cada una de las dimensiones del bienestar psicológico” (Muratori, 2015).

## **CONCLUSIONES**

Para finalizar se responde la pregunta de la investigación la cual fue: ¿cuál es la percepción de los estudiantes universitarios de la UMECIT sobre el concepto de felicidad frente al COVID-19?

De acuerdo con las respuestas de los estudiantes se fortalece la idea de que la felicidad es una experiencia altamente subjetiva por lo que dependerá mucho de la misma experiencia del individuo como se explica en los resultados y en la discusión de los mismos. Además, los estudiantes que explicaron su concepto de felicidad presentaron algunas similitudes desde su perspectiva, asimismo

también algunas diferencias las cuales pueden ser influenciadas por las corrientes filosóficas que más se hablan cuando se debate sobre la felicidad. El Eudemonismo y el Hedonismo, la felicidad es el objetivo principal de cada una, aunque enfocadas de distinta manera. Puesto que en los resultados se demostró que tres de los seis estudiantes se sienten más felices cuando disfrutan del presente y pueden crear nuevas experiencias con amigos y familiares, en cambio la otra mitad prefieren trabajar en sus sueños porque se sienten más felices cumpliendo sus metas.

Esto no quiere decir que la felicidad de los participantes que disfruten el presente sea mejor a los que trabajan por cumplir sus metas y viceversa, ya que, cada quien construye su felicidad en base a los pensamientos generados a través de experiencia, por ende, es difícil sacar una conclusión de que corriente tiene razón ya que, en la práctica, estas variables pueden ser significativas a la hora de hablar sobre la felicidad. Y dependerá de la misma persona elegir qué lo hace más feliz. No obstante, que sean pensamientos distintos no quiere decir que no se puedan complementar con el fin de tener un criterio más amplio.

Otras conclusiones que se obtuvieron fueron:

- En los resultados se aprecia que la mayoría de los estudiantes adaptaron su concepto de felicidad por la pandemia y otros estudiantes solo reflexionaron sobre la importancia de sus pilares que sostiene su felicidad. Lo cual hay una adaptación independiente de las circunstancias que puede tener el individuo.
- Por otro lado, se analizó la conexión de la felicidad y el bienestar psicológico con sus dimensiones tales como búsqueda del Sentido de vida, Auto aceptación, Autonomía y Relaciones interpersonales.
- Se concluyó que estas dimensiones pueden ser factores importantes para ser felices debido a que cada una de ellas logra cumplir una función que permite al ser humano sentirse satisfecho y realizado con su vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asturiana. (2021). Alimentos ricos en calcio y como incluirlos en la dieta. Central Lechera Asturiana.
- Díaz Rizo V, R. M. (2018). Factores Nutricionales Relacionados con la Osteoporosis. El Residente, 24.
- G, H. (2021). Prevención de la Osteoporosis. Elsevier.
- Gonzales Ruis G, A. M. (2016). Prevalencia y Factores asociados a osteoporosis en pacientes de Santa Marta (Colombia). Scielo, 4-6.
- González Pinto G, G. P. (2016). Diagnóstico de Osteoporosis por medio de densitometría

ósea y valoración de riesgo de fractura. *Cient. Univ. Cienc. Salud*, 5-7.

- H, M. (2017). Clasificación de la Osteoporosis. Factores de riesgo. Clínica y diagnóstico diferencial. Scielo.
- J, Q. G. (2019). Nutrición y Osteoporosis, Calcio y vitamina D. Osteoporosis y metabolismo, 3-7.
- Mendoza S, F. L. (2018). Manejo de la osteoporosis. CENIC Ciencias Biológicas, 6-9.
- Navarra, C. U. (2019). Osteoporosis.
- Quesada M, H. S. (2017). Nutrición y Osteoporosis. Osteoporosis y metabolismo mineral.