

**PREVALENCIA DEL FLORECIMIENTO PSICOLÓGICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PERÚ**

**PREVALENCE OF PSYCHOLOGICAL FLOURISHING AMONG  
UNIVERSITY STUDENTS IN PERU**

**PREVALÊNCIA DE FLORESCIMENTO PSICOLÓGICO ENTRE  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO PERU**

**Fernando Ramos-Zaga<sup>1</sup>**  
**Universidad Privada del Norte**

Financiamiento.  
Esta investigación no recibió financiamiento

Recibido: 12 de octubre 2023  
Aceptado: 20 de octubre 2023  
Publicado: 25 de agosto 2024

Declaración de conflicto de intereses.

Los autores declaran que la presente investigación se llevó a cabo en ausencia de cualquier relación comercial y/o financiera que pudiera considerarse como un potencial conflicto de intereses.

---

<sup>1</sup> fernandozaga@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6301-9460>

## RESUMEN

Determinar el nivel de prevalencia del florecimiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en función del género. En el presente estudio participaron 376 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana entre 18 y 21 años. Se aplicó la Escala del Continuum de Salud Mental (MHC–SF). El nivel de florecimiento en estudiantes varones es de 22.67%, mientras que entre las mujeres es del 17.16%. Por otro lado, el nivel de languidecimiento afecta al 32.56% de estudiantes varones y al 36.27% de mujeres. Los niveles de florecimiento son bajos en comparación con los registrados en otros países de la región. Se concluye que la prevalencia de florecimiento es un indicador significativo del bienestar, por lo que es crucial tener en cuenta los factores culturales y socioeconómicos a la hora de diseñar intervenciones para la salud mental, dadas las notables diferencias en la prevalencia de florecimiento entre diversos grupos demográficos.

**Palabras clave:** *florecimiento, languidecimiento, estudiantes universitarios, Perú, salud mental.*

## ABSTRACT

To determine the level of prevalence of blooming in university students in Metropolitan Lima according to gender. 376 university students from Metropolitan Lima between 18 and 21 years of age participated in the present study. The Mental Health Continuum Scale (MHC-SF) was applied. The level of flourishing in male students was 22.67%, while among females it was 17.16%. On the other hand, the level of languishing affects 32.56% of male students and 36.27% of female students. The levels of languishing are low compared to those recorded in other countries of the region. It is concluded that the prevalence of flourishing is a significant indicator of well-being, so it is crucial to take cultural and socioeconomic factors into account when designing mental health interventions, given the notable differences in the prevalence of flourishing among various demographic groups.

**Keywords:** *flourishing, languishing, university students, Peru, mental health.*

## RESUMO

Determinar o nível de prevalência de floração em estudantes universitários na região metropolitana de Lima de acordo com o sexo. Participaram do presente estudo 376 estudantes universitários da região metropolitana de Lima entre 18 e 21 anos de idade. Foi aplicada a Escala de Saúde Mental Contínua (MHC-SF). O nível de florecimento nos estudantes do sexo masculino foi de 22,67%, enquanto entre as mulheres foi de 17,16%. Por outro lado, o nível de definhamento afeta 32,56% dos estudantes do sexo masculino e 36,27% das estudantes do sexo feminino. Os níveis de definhamento são baixos em comparação com os registrados em outros países da região. Conclui-se que a prevalência do florecimento é um indicador significativo de bem-estar, por isso é crucial levar em consideração fatores culturais e socioeconômicos ao projetar intervenções de saúde mental, dadas as diferenças notáveis na prevalência do florecimento entre vários grupos demográficos.

**Palavras-chave:** *florecimento, definhamento, estudantes universitários, Peru, saúde mental.*

El florecimiento, una idea que ha adquirido una importancia significativa en la psicología positiva y el estudio del bienestar, representa uno de los desarrollos más

recientes (Jankowski et al., 2020). La definición de Keyes (2002) engloba las dimensiones hedónica y eudaimónica y se considera el epítome de la salud mental. Los aspectos eudaimónicos giran en torno a la autorrealización y la búsqueda del sentido de la vida, mientras que los aspectos hedónicos se relacionan con la búsqueda del placer y la evitación del sufrimiento. Estos modelos también reconocen que un alto nivel de bienestar conlleva riesgos tanto a nivel individual como social. Por el contrario, los niveles bajos de bienestar se asocian a un rendimiento psicosocial subóptimo.

La adopción del modelo de doble factor de Keyes obtuvo una amplia validación y aplicación internacional. Según este modelo, el florecimiento se define como una combinación de bienestar emocional, psicológico y social (Perk, 2021; Upenieks et al., 2021). El bienestar emocional comprende las emociones positivas y la satisfacción vital, mientras que la teoría del bienestar psicológico de Ryff (1989) incluye la autonomía, el crecimiento personal, las relaciones satisfactorias con los demás, el dominio del entorno, la autoaceptación y el sentido de propósito en la vida.

El languidecimiento se refiere a un estado de deficiencia de bienestar en las dimensiones subjetiva, psicológica y social. Keyes (2002), distingue además entre dos tipos de salud mental: "salud mental moderada" y "languidecimiento". Las personas con una salud mental moderada se encuentran en un punto intermedio en el que ni prosperan ni languidecen. Este modelo de dos factores consta de dos continuos. El primero tiene en cuenta los niveles de salud mental (floreciente, moderada y lánguida), mientras que el segundo considera la presencia o ausencia de trastornos psicopatológicos según los criterios del DSM. Por lo tanto, cuando el florecimiento se produce sin ningún síntoma psicopatológico, significa una salud mental óptima.

El estudio propuesto tiene como objetivo determinar la prevalencia de diferentes estados de salud mental en una muestra de estudiantes universitarios en Perú. Específicamente, el estudio se centra en comprender el florecimiento dentro de esta población. Este enfoque es particularmente relevante debido a la importancia de la etapa universitaria en el desarrollo de la salud mental. Asimismo, al realizarse en un contexto geográfico y cultural específico como Perú, ofrece valiosas perspectivas sobre cómo los factores culturales y socioeconómicos inciden en el bienestar mental de los individuos jóvenes.

El segundo objetivo es evaluar la prevalencia del florecimiento entre los estudiantes universitarios, clasificados por sexo. Este análisis pretende proporcionar una comprensión más completa del bienestar general dentro de la población objeto de examen. Al considerar estas variaciones, puede resultar evidente que los distintos géneros o grupos de edad presentan disparidades significativas en los niveles de bienestar.

El presente estudio examina los aspectos generales y específicos del bienestar en estudiantes universitarios de Perú. Analiza los niveles de salud mental entre sexos, contribuyendo a la literatura existente y sirviendo de base para iniciativas y normativas de bienestar personalizadas dirigidas a la población estudiantil.

El bienestar, desde una perspectiva sanitaria, va más allá de la ausencia de enfermedad o discapacidad. En su lugar, abarca un estado integral que implica la salud mental, social y física como aspectos interconectados (van Druten et al., 2022). Este punto de vista hace hincapié en las intrincadas interacciones entre estos factores y subraya la capacidad de un individuo para utilizar eficazmente sus habilidades, lo que implica no sólo estar físicamente sano, sino también poseer las habilidades mentales y emocionales necesarias para afrontar los retos de la vida diaria. Asimismo, un elemento crucial del bienestar es la capacidad de un individuo para establecer conexiones sociales significativas, que fomenten un sentido de pertenencia y contribuyan positivamente a la comunidad en general (Matthes et al., 2020).

Bradburn, figura destacada de la investigación sobre el bienestar, desarrolló una teoría pionera que revolucionó este campo. Esta teoría hace hincapié en la evaluación del afecto positivo y negativo como indicadores esenciales de la satisfacción vital y el bienestar general. Al ahondar en la intrincada interacción entre estas dimensiones emocionales, Bradburn (1969) pretendía profundizar en nuestra comprensión del bienestar subjetivo. Su trabajo pionero también sentó unas bases sólidas para las evaluaciones integrales del bienestar, arrojando luz sobre la compleja dinámica de la felicidad y la realización humanas.

La comprensión moderna del bienestar ha experimentado una importante expansión y transformación en los últimos años. Keyes (2002), han desempeñado un papel crucial en la ampliación de la definición de "bienestar" para abarcar un marco multifacético. Según este marco, el bienestar va más allá de limitarse a un único concepto; en su lugar, reconoce la compleja interacción de múltiples dimensiones. Estas dimensiones incluyen no sólo aspectos subjetivos relacionados con la realización personal y la felicidad, sino también factores psicológicos que influyen en el estado general de bienestar de un individuo. Esta perspectiva integral reconoce que diversos elementos, como la resiliencia emocional, el sentido de propósito, las conexiones sociales y el crecimiento personal, contribuyen al bienestar.

### *Florecimiento*

VanderWeele (2017), define el florecimiento como la consecución de un bienestar óptimo que abarca sentirse bien con uno mismo, mantener conexiones sociales positivas, encontrar sentido y propósito en la vida y experimentar crecimiento personal. Para medir este bienestar integral, VanderWeele desarrolló una escala de florecimiento que considera los aspectos sociales, emocionales y físicos de la vida de un individuo. A diferencia de las evaluaciones tradicionales que se centran únicamente en la enfermedad o el malestar, esta escala capta la calidad de vida holística reconociendo la importancia de los factores sociales y emocionales. En esencia, la teoría de VanderWeele hace hincapié en la importancia de llevar una vida feliz a través de una mezcla armoniosa de satisfacción, crecimiento, significado y propósito para alcanzar el máximo nivel de bienestar.

Keyes (2002) compara el florecimiento y el languidecimiento como polos opuestos para conceptualizar el bienestar. El florecimiento representa un estado superior caracterizado por emociones positivas, junto con un sólido funcionamiento mental y social en

diferentes situaciones. Va más allá de la ausencia de enfermedad mental. Por otro lado, el languidecimiento describe a individuos que, aunque no están diagnosticados de enfermedad mental, no experimentan bienestar ni rinden de forma óptima en sus ámbitos psicológico y social. Curiosamente, la teoría de Keyes difiere de la psicología positiva tradicional, que da prioridad a cultivar y potenciar las fortalezas únicas de las personas para que prosperen.

El término florecimiento ha ganado mucha popularidad en los debates recientes sobre el bienestar, que se refiere a una salud mental sólida que supera la mera felicidad y abarca diversos aspectos del bienestar general. El florecimiento implica el desarrollo del propio potencial, la búsqueda de objetivos significativos y un profundo compromiso con la vida. Abarca las emociones positivas, la realización y va más allá de los placeres momentáneos (Ho & Chan, 2022; Benlahcene, 2022).

Se han utilizado varios modelos teóricos para examinar el florecimiento y el bienestar psicológico. Cada modelo ofrece distintas medidas y subdimensiones para evaluar exhaustivamente estos conceptos. Los investigadores suelen emplear estos marcos cuando investigan la intrincada naturaleza del bienestar. Sin embargo, debido a su naturaleza polifacética, se hace necesario un enfoque multidisciplinar en este campo. Comprender el florecimiento humano de forma holística requiere considerar tanto los aspectos objetivos como los subjetivos del bienestar, como las conexiones sociales, la salud física y el crecimiento personal.

### *Languidez*

El bienestar emocional desempeña un papel crucial en la salud mental. Dentro del campo de la psicología, se debate ampliamente junto con diversos temas que van desde la depresión hasta el florecimiento (Mcdermott et al., 2020). El florecimiento representa el pináculo del bienestar, donde los individuos experimentan un fuerte sentido de propósito, autodominio y significado en sus interacciones con los demás. Por el contrario, la depresión encarna un estado negativo caracterizado por sentimientos de desesperanza, fatiga y una profunda sensación de inutilidad. Entre estos dos extremos existe un estado intermedio que a menudo se pasa por alto, conocido como "languidez", que es importante para comprender la salud mental de forma holística.

La languidez suele describirse como la ausencia de bienestar (Burns et al., 2022). A diferencia de los individuos con depresión que muestran signos claros de enfermedad mental, las personas que languidecen pueden no mostrar síntomas manifiestos, pero aun así luchan por funcionar de forma óptima. Este estado puede obstaculizar la motivación, dificultar la concentración y aumentar el riesgo de disminución de la productividad en el lugar de trabajo (Behnke, 2023). Investigaciones recientes sugieren una prevalencia del languidecimiento mayor de lo que se creía, con implicaciones significativas para el desarrollo de futuros trastornos de ansiedad y depresión (Bravo-Sanzana et al., 2022).

La languidez se caracteriza por la sensación de falta de sentido y de vacío (Mirzaei-Alavijeh et al., 2021). Aunque no es una patología, puede afectar significativamente a la motivación y la concentración, lo que se traduce en una disminución del bienestar y la productividad (Grant, 2021).

## MÉTODO

El presente estudio se realizó con el objetivo de investigar el bienestar entre adultos jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para alcanzar los objetivos propuestos, se siguió una organización estructurada que se desglosa en los siguientes subapartados:

### *Diseño*

El diseño de investigación utilizado fue de naturaleza descriptiva y transversal. Esta metodología se seleccionó para abordar las hipótesis planteadas en la investigación, que se centraron en la evaluación del bienestar de estudiantes universitarios en Lima Metropolitana.

### *Instrumentos*

Se utilizó el *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) como instrumento principal para evaluar el bienestar de los participantes. Este instrumento se seleccionó debido a su reconocida validez y confiabilidad en diversos contextos, incluyendo Perú.

Se especificaron los siguientes detalles:

- Objetivo de evaluación de la prueba: Evaluar el bienestar psicológico y emocional de los participantes.
- Versión utilizada: Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF).
- Apartado de la prueba utilizado: Se administró en su totalidad.
- Validez y confiabilidad del instrumento: el *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) es ampliamente reconocido y ha sido validado a nivel internacional. Este instrumento ha demostrado su robustez y consistencia en diversas poblaciones y contextos culturales, lo que respalda su aplicabilidad y utilidad en la evaluación del bienestar psicológico y emocional. Cabe destacar que este instrumento se eligió debido a su reconocida validez y confiabilidad en diversos contextos.

El enfoque adoptado en este estudio surge de la necesidad de comprender plenamente el bienestar de los adultos jóvenes en Lima Metropolitana. El Mental Health ContinuumShort Form (MHCSF) surgió como el principal instrumento de evaluación debido a su confiabilidad y validez en diversos contextos culturales como el peruano. Sus sólidas propiedades psicométricas garantizan evaluaciones precisas y fiables del bienestar. La decisión de optar por el MHCSF se vio reforzada por una extensa revisión de la literatura que subrayó su eficacia para conocer la complejidad de la salud mental en diversas poblaciones. Aunque se consideraron herramientas alternativas, el MHCSF prevaleció debido a su naturaleza exhaustiva y a su exitosa trayectoria en entornos similares.

### *Muestreo*

Para seleccionar a los participantes de este estudio, se adoptó una estrategia de muestreo no probabilístico intencional. La población total de estudiantes en este contexto durante



el período académico 2023-2 comprende un total de 10,307 estudiantes, que pertenecen a diversas carreras, entre ellas Derecho, Administración, Economía, Psicología, Enfermería y Ciencias de la Comunicación. Con el objetivo de garantizar la representatividad de estos grupos, se aplicó un enfoque de selección intencional, donde se consideraron criterios específicos relacionados con la edad y la condición de ser estudiantes universitarios en el área geográfica especificada. Este enfoque permitió una adecuada diversidad en la muestra, lo que contribuye a una comprensión más completa de los aspectos relacionados con el bienestar de los estudiantes universitarios en este contexto particular.

#### *Criterios de inclusión*

Los criterios de inclusión considerados en este estudio abarcan aspectos relacionados con la población de interés y sus características específicas. En primer lugar, se incluyó a estudiantes universitarios matriculados durante el período académico 2023-2 en las carreras de Derecho, Administración, Economía, Psicología, Enfermería y Ciencias de la Comunicación. Se consideró la edad de los participantes, limitándola a aquellos con edades entre 18 y 21 años, ya que se centra en adultos jóvenes. Estos criterios de inclusión permitieron garantizar que la muestra represente adecuadamente la población de estudiantes universitarios en el contexto específico y el período de estudio, contribuyendo a la validez y la relevancia de los resultados obtenidos.

#### *Procedimiento de la investigación*

La investigación se ciñó rigurosamente a los principios éticos establecidos por la Asociación Americana de Psicología. Entre otras cosas, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, se mantuvo la confidencialidad de sus datos y se les permitió abandonar el estudio en cualquier momento sin repercusiones. Los participantes recibieron información exhaustiva sobre los objetivos del estudio, su papel y las medidas de protección de datos. Esta meticulosa atención a las consideraciones éticas garantizó que el estudio se realizara con los máximos niveles de integridad y respeto de los derechos de los participantes.

En relación al procedimiento adoptada para el análisis de datos, los datos recogidos a través de Google Forms se sometieron a un proceso de limpieza inicial para garantizar su exactitud e integridad. Posteriormente, se utilizó la versión 24 del Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) para el análisis. Las estadísticas descriptivas resumieron las características demográficas de la muestra. Posteriormente, se generaron tablas de frecuencias para ofrecer una representación clara de la prevalencia de los distintos niveles de bienestar entre los participantes. Este enfoque metodológico garantizó un análisis exhaustivo y preciso de los datos recopilados, lo que en última instancia aumentó la fiabilidad general del estudio.

#### *Análisis de datos*

El análisis de datos se realizó utilizando el programa de análisis estadístico SPSS 24. Se calcularon tasas de prevalencia dentro de cada grupo de participantes utilizando tablas de frecuencia, lo que permitió una evaluación detallada del bienestar en la población estudiada.

## RESULTADOS

Para profundizar en el conocimiento de la salud mental general, el estudio empleó categorías basadas en el género y puntuaciones de corte para determinar las diferencias. Basándose en los criterios del MHC-SF, se formularon tres categorías distintas para clasificar los niveles de malestar psicológico de los estudiantes, garantizando grupos claros para el análisis. Estas categorías incluían el florecimiento, la salud mental moderada y el languidecimiento. Los individuos que se mostraban florecientes exhibían altos niveles de bienestar, mientras que los que experimentaban languidez tenían bajos niveles de bienestar emocional. Los que presentaban una salud mental moderada se situaban entre estos dos extremos.

El presente estudio examina el nivel de bienestar de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La Tabla 1 describe el nivel de salud mental de esta población, destacando que una mayoría de estudiantes de ambas muestras demuestran un bienestar emocional moderado, observándose índices significativos de languidez.

**Tabla 1**

*Salud mental en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*

Nivel de Salud Mental	Número de estudiantes	Porcentaje
Moderado	172	45,74%
Languideciente	130	34,57%
Floreciente	74	19,68%

Se observa que la categoría más prevalente entre ambas poblaciones fue Salud mental moderada, le siguió languidecimiento. Sin embargo, al comparar las dos poblaciones, observamos variaciones perceptibles dentro de las categorías contabilizadas. En la tabla 2 dividimos se han estratificado las muestras en grupos de hombres y mujeres con el propósito de determinar el nivel de prevalencia de la salud mental en relación al género. En ambos grupos, la Tabla 2 puso de manifiesto una distribución desigual de las frecuencias en todas las categorías de salud mental. La salud mental lánguida resultó ser la categoría más frecuente, mientras que la floreciente fue la menos frecuente.

**Tabla 2**

*Salud mental en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana según género*

Nivel de Salud Mental	Hombres	%	Mujeres	%
Languideciendo	56	32,56%	74	36,27%
Moderado	77	44,77%	95	46,57%
Floreciente	39	22,67%	35	17,16%
Total	172	100.00%	204	100.00%

Se observa que la salud mental entre los estudiantes según género, revela diferencias. Las mujeres son más propensas a experimentar un estado de bajo florecimiento mental, mientras que los hombres tienden a tener niveles más altos de salud mental. Asimismo,

se ha observado que las mujeres suelen presentar mayores índices de ausencia de bienestar en comparación con los hombres, sobre todo en la categoría de languidecimiento.

En el ámbito del análisis del bienestar de los estudiantes varones, surgen tres categorías distintas: languideciente, moderada y floreciente. En particular, alrededor del 32,56% de los estudiantes varones se encuentran en la categoría de languidecientes. Esta estadística pone de relieve una proporción significativa que se enfrenta a retos y a una sensación de estancamiento en su bienestar general. Se hacen necesarias intervenciones y ayudas específicas para abordar eficazmente sus problemas concretos. La categoría moderada engloba aproximadamente al 44,77% de los alumnos varones. Aunque la mayoría experimenta un nivel razonable de bienestar general, hay margen de mejora para promover niveles más altos de salud emocional y mental entre este grupo.

Por lo tanto, las iniciativas destinadas a mejorar su bienestar revisten una importancia considerable. Como dato positivo, alrededor del 22,67% de los estudiantes varones están dentro de la categoría floreciente, un hallazgo alentador que indica que ya existen estados de bienestar relativamente saludables y prósperos en este subconjunto de la población. Resulta crucial reconocer y celebrar el elevado bienestar de este grupo a la vez que se proporcionan continuamente recursos y apoyo para ayudar a mantener o potencialmente elevar su estatus.

Es preocupante observar que el 36,27% de las estudiantes están categorizadas como languidecientes. Por otro lado, el 46,57% de las estudiantes que se encuentran en la categoría "Moderado" sugiere que la mayoría de ellas tienen un nivel de bienestar intermedio con una serie de experiencias emocionales influidas por factores tanto internos como externos. Como nota positiva, aproximadamente el 17,16% de las estudiantes se clasifican como "Florecientes". Este grupo representa a personas que prosperan en varios aspectos de sus vidas y probablemente experimentan altos niveles de rendimiento académico y satisfacción vital.

## DISCUSIÓN

Este estudio se centra en dos objetivos principales relativos a la salud mental de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, Perú. El primer objetivo analiza la prevalencia de la salud mental y el florecimiento. Los resultados indican que el 22,67% de los estudiantes varones y el 17,16% de las estudiantes mujeres experimentan "florecimiento". Las diferencias observadas entre los estudiantes universitarios masculinos y femeninos en términos de florecimiento pueden atribuirse a diversos factores que incluyen dimensiones socioculturales, psicológicas y conductuales. Los procesos de socialización específicos de cada sexo pueden influir en la forma en que hombres y mujeres perciben y responden a las situaciones que contribuyen al bienestar. Las normas sociales y las expectativas de los roles de género podrían configurar las estrategias de hombres y mujeres en la búsqueda de resultados positivos en salud mental. Atributos psicológicos intrínsecos como la resiliencia y los mecanismos de afrontamiento pueden cruzarse con los roles de género a la hora de configurar la manifestación del bienestar entre las personas.

En términos de comparación regional, Perú tiene una prevalencia considerablemente menor de florecimiento en su población en comparación al estudio de López (2022), realizado en Ecuador. La prevalencia notablemente más alta de florecimiento entre las mujeres estudiantes en el estudio muestra un 71% en comparación con sus homólogos masculinos 62,4%, lo cual revela niveles comparativamente más altos de florecimiento en comparación con los resultados de este estudio, que marca un hito importante, ya que es el primero en abordar el tema del florecimiento de los estudiantes en el Perú, sirviendo como punto de referencia crucial para futuras investigaciones en la región. Entender las características sociodemográficas dentro de este contexto es vital para comprender cómo los factores culturales, económicos y sanitarios pueden impactar en estos niveles de salud mental. En particular, destaca la influencia de la dinámica cultural y social. Tanto Perú como Ecuador exhiben normas culturales distintivas y expectativas de roles de género, que ejercen un profundo impacto en cómo los individuos perciben y articulan su bienestar mental. Es probable que estas complejidades culturales contribuyan a la divergencia en los informes sobre experiencias de bienestar, reflejando las distintas construcciones sociales de masculinidad y feminidad en cada contexto. Asimismo, las disparidades en la accesibilidad de los recursos de salud mental y las redes de apoyo contribuyen significativamente a estas disparidades.

El estudio realizado por Rizzo y Góngora (2022) en Argentina reveló una diferencia significativa en las tasas de florecimiento entre las estudiantes (33,9%) y sus compañeros (20,6%). Esta divergencia puede atribuirse a varios factores: las normas culturales y las expectativas sociales en relación con los roles de género, que determinan en gran medida las percepciones del bienestar; las disparidades en el acceso a los recursos de salud mental y los sistemas de apoyo, que conducen a resultados de bienestar diferentes; y las discrepancias metodológicas en los instrumentos de encuesta y las técnicas de muestreo, que pueden contribuir a las diferencias en las tasas de prevalencia notificadas. Es esencial investigar a fondo estas complejas influencias para comprender y abordar las distintas necesidades de salud mental de los estudiantes universitarios en contextos culturales y regionales específicos.

Los hallazgos del presente estudio, los cuales revelan que el 32,56% de los hombres y el 36,27% de las mujeres experimentan languidez, coinciden con los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2023) en Perú. Según los datos de la Endes 2022, el 32,3% de los jóvenes de 15 a 29 años declaró haber enfrentado problemas de salud mental o emocional en el último año, con una mayor prevalencia entre las mujeres jóvenes (30,2%) en comparación con los hombres jóvenes (22,9%). Estas estadísticas ponen de relieve los importantes problemas de salud mental a los que se enfrentan los jóvenes adultos en Perú y sugieren que ambos sexos se ven afectados, siendo las mujeres especialmente vulnerables. Asimismo, la encuesta destaca que el 23% de los jóvenes se sienten desanimados, deprimidos, tristes o desesperanzados, mientras que el 5,6% declara tener pensamientos de autolesión o suicidio. Estos resultados subrayan la urgente necesidad de un apoyo integral a la salud mental y de intervenciones dirigidas tanto a hombres como a mujeres en la población adulta joven de Perú.

Los hallazgos de una investigación en Perú presentados durante el Segundo Seminario de Investigación en Salud Mental realizado en 2022 por el INS (2022), revelaron un preocupante panorama de salud mental entre niños y adolescentes. Se observó que entre

el 40% y el 30% de los jóvenes de 19 a 26 años experimentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la pandemia de COVID-19. Se hicieron observaciones similares en nuestro estudio, en el que tanto los hombres como las mujeres manifestaron languidecer. La prevalencia de la ansiedad y la depresión entre los adultos jóvenes pone de relieve la necesidad urgente de apoyo en materia de salud mental, sobre todo teniendo en cuenta los retos únicos que plantea la pandemia. Los datos también ponen de relieve el vínculo entre la actividad física, el bienestar emocional y el rendimiento académico. El importante impacto de la pandemia en la economía peruana, el aumento de los gastos sanitarios y la alteración de las responsabilidades han contribuido a elevar los problemas de salud mental. A la luz de estos factores, es crucial implementar intervenciones integrales de salud mental adaptadas a diferentes grupos de edad, con un enfoque específico en abordar el bienestar mental pospandémico de niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Los resultados suscitan preocupación, ya que ponen de relieve el concepto, a menudo pasado por alto, de languidez en salud mental. La languidez se sitúa entre la depresión y el bienestar, representando la ausencia de este último. Carece de los síntomas convencionales asociados a las enfermedades mentales, pero difiere del bienestar mental típico. El languidecimiento es un estado en el que el desempeño de los individuos no alcanza los niveles óptimos, lo que repercute negativamente en la motivación, la capacidad de concentración y la productividad. Al parecer tiene un mayor índice de prevalencia que la depresión y supone un riesgo importante para la aparición de trastornos mentales. Estos hallazgos subrayan la necesidad de reconocer y abordar el languidecimiento como un aspecto crucial de la salud mental, que requiere intervenciones específicas y apoyo para salvar la brecha entre los estados de languidecimiento y florecimiento.

## CONCLUSIONES

El examen revela una notable prevalencia de bienestar mental moderado y languidez entre los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. En concreto, el 45,74% de los estudiantes presenta un bienestar mental moderado, mientras que el 34,57% experimenta languidez. Sólo el 19,68% de los estudiantes se encuentra en un estado de florecimiento. Esto indica que, aunque una proporción considerable de estudiantes no se enfrenta a problemas graves de salud mental.

La elevada incidencia del languidecimiento implica que numerosos estudiantes encuentran obstáculos para alcanzar un bienestar óptimo, lo que subraya la necesidad de intervenciones de salud mental adaptadas y marcos de apoyo en el entorno universitario.

El análisis revela importantes diferencias de género en el bienestar mental de los estudiantes. Demuestra que las estudiantes tienen una mayor prevalencia languidecimiento (36,27%) en comparación con sus homólogos masculinos (32,56%), mientras que los estudiantes muestran una mayor probabilidad de florecer (22,67%) en comparación a las estudiantes (17,16%). Estas disparidades muestran una mayor vulnerabilidad potencial a los problemas de salud mental entre las estudiantes, lo que subraya la importancia de aplicar estrategias y recursos de salud mental específicos para cada sexo.

## REFERENCIAS

- Altomonte, S., Allen, J., Bluysen, P. M., Brager, G., Heschong, L., Loder, A., Schiavon, S., Veitch, J. A., Wang, L., & Wargoocki, P. (2020). Ten questions concerning well-being in the built environment. *Building and Environment*, *180*(106949), 106949. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2020.106949>
- Behnke, B. (2023). *The role of social connection in languishing and flourishing students*. <https://repository.tcu.edu/handle/116099117/59360>
- Benlahcene, A. (2022). Flourishing and student engagement in Malaysian university students: The mediating role of personal best (PB) goals. *The Asia-Pacific Education Researcher*, *31*(2), 137-146. <https://doi.org/10.1007/s40299-020-00544-8>
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. *xvi*, 318. <https://psycnet.apa.org/fulltext/1970-19058-000.pdf>
- Bravo-Sanzana, M., Oriol, X., & Miranda, R. (2022). Characterization of wellbeing and its relationship with exposure to violence in Mexican and Chilean early and late adolescents during the COVID-19 pandemic. *Child Indicators Research*, *15*(2), 553-578. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09905-1>
- Burns, R. A., Crisp, D. A., Chng, J., & Murray, K. (2022). Community members prioritise indicators of both mental health and wellbeing to define flourishing and quality of life: Towards the total psychological health framework. *Applied Research in Quality of Life*, *17*(6), 3475-3502. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10075-7>
- Caniëls, M. C. J., Adamska, K. M., van Oortmerssen, L. A., & van Assen, M. F. (2021). Set your mind on it: The mediating role of mindset in the relationship between a learning-from-error climate and work-related flow. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, *42*(3), 2067-2076. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01572-3>
- Clements, H., Valentin, S., Jenkins, N., Rankin, J., Gee, N. R., Snellgrove, D., & Sloman, K. A. (2021). Companion animal type and level of engagement matter: A mixed-methods study examining links between companion animal guardianship, loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic. *Animals: An Open Access Journal from MDPI*, *11*(8), 2349. <https://doi.org/10.3390/ani11082349>
- Csikszentmihalyi. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- da Silva, N. M., Sá, E. S. de, & Duarte, P. A. de O. (2021). A review and extension of the flow experience concept. Insights and directions for Tourism research. *Tourism Management Perspectives*, *38*(100802), 100802. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2021.100802>
- Espinoza Mogollon, J. A. (2021). *The need for purpose: The desire for meaningful direction as a fundamental human motivation*. Western University.
- Gold, J., & Ciorciari, J. (2020). A review on the role of the neuroscience of flow states in the modern world. *Behavioral Sciences*, *10*(9), 137. <https://doi.org/10.3390/bs10090137>

- Grant, A. (2021, abril 19). There's a name for the blah you're feeling: It's called languishing. *The New York Times*.  
<https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html>
- Harrison, V., Moulds, M. L., & Jones, K. (2022). Perceived social support and prenatal wellbeing; The mediating effects of loneliness and repetitive negative thinking on anxiety and depression during the COVID-19 pandemic. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 35(3), 232-241.  
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.12.014>
- Ho, H. C. Y., & Chan, Y. C. (2022). Flourishing in the workplace: A one-year prospective study on the effects of perceived organizational support and psychological capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 922. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020922>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática Perú. (2023). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES 2022.  
[https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1898/libro.pdf](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1898/libro.pdf)
- Instituto Nacional de Salud. (2022). Entre el 40% y el 30% de jóvenes de 19 a 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad>
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J., Bell, C. A., Davis, D. E., Porter, E., Jessen, M., Motzny, C. L., Ross, K. V., & Owen, J. (2020). Virtue, flourishing, and positive psychology in psychotherapy: An overview and research prospectus. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 57(3), 291-309.  
<https://doi.org/10.1037/pst0000285>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 43(2).  
<https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/56.pdf>
- Lomas, T., & VanderWeele, T. J. (2023). The complex creation of happiness: Multidimensional conditionality in the drivers of happy people and societies. *The Journal of Positive Psychology*, 18(1), 15-33.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991453>
- López Carrera, G. F. (2022). Relación entre satisfacción familiar y salud mental en adolescentes en una unidad educativa. [Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato, Ecuador]  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3434/1/77584.pdf>
- Matthes, J., Karsay, K., Schmuck, D., & Stevic, A. (2020). "Too much to handle": Impact of mobile social networking sites on information overload, depressive symptoms, and well-being. *Computers in Human Behavior*, 105(106217), 106217. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106217>
- Mcdermott, R. C., Fruh, S. M., Williams, S., Hauff, C., Graves, R. J., Melnyk, B. M., & Hall, H. R. (2020). Nursing students' resilience, depression, well-being, and academic distress: Testing a moderated mediation model. *Journal of Advanced Nursing*, 76(12), 3385-3397. <https://doi.org/10.1111/jan.14531>
- McGuinness, C., & Nordstokke, D. (2021). Mindful self-care and resilience in first-year undergraduate students. *Journal of American College Health: J of ACH*, 1-9.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1978463>

- Mirzaei-Alavijeh, M., Limoe, M., Hosseini, S. N., Solaimanizadeh, F., Mirzaei-Alavijeh, N., Saadatfar, A., Sadeghpour, S., Barati, K., & Jalilian, F. (2020). Flourishing: A cross-sectional study on academic achievement in the students of Kermanshah University of Medical Sciences, Iran. *International journal of health and life sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.5812/ijhls.105949>
- Norwich, B., Moore, D., Stentiford, L., & Hall, D. (2022). A critical consideration of 'mental health and wellbeing' in education: Thinking about school aims in terms of wellbeing. *British Educational Research Journal*, 48(4), 803-820. <https://doi.org/10.1002/berj.3795>
- Novara, C., Martos-Méndez, M. J., Gómez-Jacinto, L., Hombrados-Mendieta, I., Varveri, L., & Polizzi, C. (2023). The influence of social support on the wellbeing of immigrants residing in Italy: Sources and functions as predictive factors for life satisfaction levels, sense of community and resilience. *International Journal of Intercultural Relations: IJIR*, 92(101743), 101743. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.101743>
- Perk, S. (2021). *Do individuals describe differences in flourishing before and during the beginning of the COVID-19 pandemic?: A qualitative study* [University of Twente]. <http://essay.utwente.nl/85610/>
- Reed, A. S. (2022). Mental health, availability to participate in social change, and social movement accessibility. *Social Science & Medicine* (1982), 313(115389), 115389. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115389>
- Riyadiningsih, H., Nurhayati, S., & Haryadi, H. (2020). Towards intrinsic leadership: A conceptual review. *Proceedings of the 2nd International Conference of Business, Accounting and Economics, ICBAE 2020, 5 - 6 August 2020, Purwokerto, Indonesia*.
- Rizzo, I. A., & Góngora, V. C. (2022). Prevalencia del flourishing en adolescentes argentinos. *Revista de psicología*, 40(2), 1213-1233. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.020>
- 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(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Scott, H. R., Pitman, A., Kozhuharova, P., & Lloyd-Evans, B. (2020). A systematic review of studies describing the influence of informal social support on psychological wellbeing in people bereaved by sudden or violent causes of death. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02639-4>
- Shepherd, J. (2022). Flow and the dynamics of conscious thought. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21(4), 969-988. <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09762-x>
- Stieger, S., Lewetz, D., & Swami, V. (2021). Emotional well-being under conditions of lockdown: An experience sampling study in Austria during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2703-2720. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00337-2>
- Sun, Y., Lin, S.-Y., & Chung, K. K. H. (2020). University students' perceived peer support and experienced depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The mediating role of emotional well-being. *International Journal of*



- Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9308.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17249308>
- Toribio, L., & Andrade, P. (2023). Propiedades psicométricas del Continuo de Salud Mental (MHC-SF) en jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica (RIDEP)*, 68(2), 151-164.  
<https://doi.org/10.21865/RIDEP68.2.11>
- Turner, K., Thielking, M., & Prochazka, N. (2022). Teacher wellbeing and social support: a phenomenological study. *Educational Research; a Review for Teachers and All Concerned with Progress in Education*, 64(1), 77-94.  
<https://doi.org/10.1080/00131881.2021.2013126>
- Upenieks, L., Andersson, M. A., & Schafer, M. H. (2021). God, father, mother, gender: How are religiosity and parental bonds during childhood linked to midlife flourishing? *Journal of Happiness Studies*, 22(7), 3199-3220.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-021-00363-8>
- van Druten, V. P., Bartels, E. A., van de Mheen, D., de Vries, E., Kerckhoffs, A. P. M., & Nahar-van Venrooij, L. M. W. (2022). Concepts of health in different contexts: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 22(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12913-022-07702-2>
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(31), 8148-8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Wang, J., Chen, Y., Chen, H., Hua, L., Wang, J., Jin, Y., He, L., Chen, Y., & Yao, Y. (2023). The mediating role of coping strategies between depression and social support and the moderating effect of the parent–child relationship in college students returning to school: During the period of the regular prevention and control of COVID-19. *Frontiers in psychology*, 14.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.991033>
- Yıldırım, M., Aziz, I. A., Vostanis, P., & Hassan, M. N. (2022). Associations among resilience, hope, social support, feeling belongingness, satisfaction with life, and flourishing among Syrian minority refugees. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/15332640.2022.2078918>
- Zatloukal, L., Matulayová, T., Jurníčková, P., Matulayová, N., Doležel, J., & Šlechtová, H. (2023). Using solution-focused coaching in social work practice with the long-term unemployed to promote their well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5180.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20065180>