

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**La salud mental positiva y la autoeficacia en los jóvenes universitarios de  
una universidad privada de Tarapoto**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

**Autores:**

Samanta Liliana Flores Mendoza

Joselyn Nicole Ortiz Coello

Brenda Lucero Tuanama Velasco

**Asesor:**

Mtra. Jesenia Elizabeth Huamán Ramos

Tarapoto, Noviembre del 2024

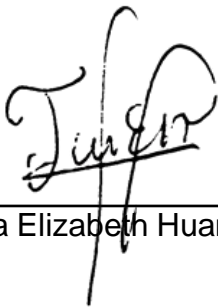
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Jesenia Elizabeth Huamán Ramos docente de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“La salud mental positiva y la autoeficacia en los jóvenes universitarios de una universidad privada de Tarapoto”** de las autoras Samanta Liliana Flores Mendoza, Joselyn Nicole Ortiz Coello y Brenda Lucero Tuanama Velasco; tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Tarapoto, a los 20 días del mes de noviembre del año 2024.



---

Jesenia Elizabeth Huamán Ramos



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En San Martín, Tarapoto, Morales, a 20 día(s) del mes de noviembre del año 2024, siendo las 13:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtra. Celina Ramírez Vega el (la) secretario(a): Mtra. Carmen Elena Sanchez Del Aguila y los demás miembros: Mtro. Calixto Tapullima Mori y el (la) asesor(a) Mtra. Jesenia Elizabeth Huamán Ramos

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "La salud mental positiva y la autoeficacia en los jóvenes universitarios de una universidad privada de Tarapoto".

- del(los) bachiller(es): a) Samanta Liliana Flores Mendoza b) Joselyn Nicole Ortiz Coello c) Brenda Lucero Tuamama Velasco

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo (Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado. Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Samanta Liliana Flores Mendoza

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 17.6, B+, Muy Bueno, sobresaliente

Bachiller (b): Joselyn Nicole Ortiz Coello

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 16.8, B, Bueno, Muy Bueno

Bachiller (c): Brenda Lucero Tuamama Velasco

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 16.8, B, Bueno, Muy Bueno

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Signatures and names of Presidente/a, Secretario/a, Asesor/a, and three Miembro members.

Bachiller (a), Bachiller (b), Bachiller (c) and a handwritten note: "Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y Títulos".

# La salud mental positiva y la autoeficacia en los jóvenes universitarios de una universidad privada de Tarapoto

Samanta Flores<sup>1</sup> \* Joselyn Ortiz<sup>2</sup>  y Brenda Tuanama<sup>3</sup> 

## RESUMEN

El estudio investigó la relación entre la salud mental positiva y la autoeficacia en los jóvenes universitarios de una universidad privada de Tarapoto, 2023. Por lo postulado, metodológicamente el estudio está enmarcado dentro de un enfoque cuantitativo y no experimental, de tipo correlacional. La muestra incluyó 500 universitarios (328 mujeres y 172 varones), a quienes se les administraron cuestionarios. En los hallazgos reportados, se pudo evidenciar que las variables salud mental positiva y autoeficacia tuvieron una asociación significativa y positiva ( $p= 0.000$ ,  $\rho= 0.313$ ), lo que indica una adecuada autoeficacia por parte de los universitarios, entendida como la habilidad para enfrentar desafíos y alcanzar metas, contribuye al fomento de una mejor salud mental, proporcionando un recurso psicológico que ayuda a los estudiantes a manejar el estrés y mantener un estado emocional adecuado.

**Palabras clave:** salud mental positiva, autoeficacia, universitarios, educación, bienestar.

## ABSTRACT

The study investigated the relationship between positive mental health and self-efficacy in young university students from a private university in Tarapoto, 2023. Therefore, methodologically the study is framed within a quantitative and non-experimental, correlational approach. The sample included 500 university students (328 women and 172 men), to whom questionnaires were administered. In the reported findings, it was evident that the variables positive mental health and self-efficacy had a significant and positive association ( $p= 0.000$ ,  $\rho= 0.313$ ), which indicates adequate self-efficacy on the part of university students, understood as the ability to cope with challenges and achieving goals, contributes to the promotion of better mental health, providing a psychological resource that helps students manage stress and maintain an adequate emotional state.

**Keywords:** positive mental health, self-efficacy, college students, education, well-being.

\* Autor para correspondencia: [samantaflores@upeu.edu.pe](mailto:samantaflores@upeu.edu.pe)

---

<sup>1</sup> Universidad Peruana Unión 1, Perú. Email: [samantaflores@upeu.edu.pe](mailto:samantaflores@upeu.edu.pe)

<sup>2</sup> Universidad Peruana Unión 2, Perú. Email: [joselynortiz@upeu.edu.pe](mailto:joselynortiz@upeu.edu.pe)

<sup>3</sup> Universidad Peruana Unión 3, Perú. Email: [brendatuanama@upeu.edu.pe](mailto:brendatuanama@upeu.edu.pe)

