

Articulo Científico - Autoeficacia académica y cansancio emocional como predictores del bienestar general (1).docx

 My Files My Files Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:518981112

Fecha de entrega

27 oct 2025, 3:31 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

27 oct 2025, 4:22 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

Articulo Científico - Autoeficacia académica y cansancio emocional como predictores del bienes....docx

Tamaño del archivo

143.3 KB

15 páginas

6365 palabras

39.516 caracteres

5% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 5% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 3% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	revistahorizonte.ujat.mx	2%
2	Internet	repositorio.usmp.edu.pe	<1%
3	Internet	revista.saludcyt.ar	<1%
4	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
5	Internet	www.scielo.org.mx	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Antonio Ruiz de Montoya on 2025-10-09	<1%
7	Trabajos entregados	upeu on 2024-09-17	<1%
8	Internet	dspace.unitru.edu.pe	<1%

Autoeficacia académica y cansancio emocional como predictores del bienestar general en estudiantes universitarios

Autoeficacia académica, cansancio emocional, predictores del bienestar general

Academic self-efficacy and emotional fatigue as predictors of general well-being in university students

Academic self-efficacy, emotional exhaustion, predictors of overall well-being

Yenifer Mirella Chambilla-Alave¹

Bachiller en Psicología. Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. <https://orcid.org/0009-0007-1693-4368>

Merly Isabel Quispe-Armas²

Bachiller en Psicología. Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. <https://orcid.org/0009-0000-1944-2085>

Rosmery Cristina Aguado-Gabriel³

Bachiller en Psicología. Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. <https://orcid.org/0009-0007-8036-7847>

Joel Palomino-Ccasa⁴

Licenciado en Psicología. Docente de investigación en la Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. <https://orcid.org/0000-0003-0200-9044>

Celina Ramírez-Vega⁵

Maestra en educación con mención en psicología educativa. Docente en la Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. <https://orcid.org/0000-0003-3574-9719>

Autor de correspondencia

Yenifer Mirella Chambilla-Alave. Dirección postal: Escuela Profesional de Psicología. Universidad Peruana Unión. Km 19 Carretera Central, Ñaña, Lurigancho. C.P. 15011 Lima, Perú.
Correo electrónico: yeniferchambilla05@gmail.com

Resumen

Objetivo: Identificar de qué manera la autoeficacia académica y el cansancio emocional predice el bienestar general.

Materiales y métodos: Estudio de diseño no experimental de corte transversal y de nivel predictivo. La Muestra estuvo conformado por 400 universitarios peruanos. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA), la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la Escala de Bienestar General (WHO-5 WBI).

Resultados: Se obtiene que el agotamiento emocional predice de manera negativa en el nivel de bienestar general, mientras que la autoeficacia percibida predice de manera positiva con un coeficiente alto (R^2 ajustado = 0,347).

Conclusión: El agotamiento emocional disminuye el bienestar general mientras que la autoeficacia percibida la aumenta.

Palabras clave: Autoeficacia, Agotamiento emocional; Salud Mental

Abstract

Objective: To identify how academic self-efficacy and emotional exhaustion predict overall well-being.

Materials and methods: Non-experimental cross-sectional study with a predictive design. The sample consisted of 400 Peruvian university students. The instruments used were the Academic Self-Efficacy Scale (EAPESA), the Emotional Exhaustion Scale (ECE), and the General Well-Being Scale (WHO-5 WBI).

Results: Emotional exhaustion was found to have a negative predictive effect on overall well-being, while perceived self-efficacy had a positive predictive effect with a high coefficient (adjusted $R^2 = 0.347$).

Conclusion: Emotional exhaustion decreases overall well-being, while perceived self-efficacy increases it.

Keywords: Self Efficacy; Burnout psychological; Mental Health

Autoeficácia acadêmica e fadiga emocional como preditores de bem-estar geral em estudantes universitários

Resumo

Objetivo: Identificar de que forma a autoeficácia acadêmica e o cansaço emocional predizem o bem-estar geral.

Materiais e métodos: Estudo de desenho não experimental, transversal e de nível preditivo. A amostra foi composta por 400 estudantes universitários peruanos. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Autoeficácia Percebida Específica de Situações Acadêmicas (EAPESA), a Escala de Fadiga Emocional (ECE) e a Escala de Bem-estar Geral (WHO-5 WBI).

Resultados: Verifica-se que o esgotamento emocional tem um impacto negativo no nível de bem-estar geral, enquanto a autoeficácia percebida tem um impacto positivo com um coeficiente elevado (R^2 ajustado = 0,347).

Conclusão: O esgotamento emocional diminui o bem-estar geral, enquanto a autoeficácia percebida o aumenta.

Palavras-chave: Autoeficácia; Esgotamento Psicológico; Saúde Mental

Introducción

La vida universitaria, sin duda, es una de las etapas más significativas en la formación profesional del individuo, en la que implica adaptarse a una serie de exigencias académicas y emocionales, ya que deben enfrentarse a un nuevo ambiente social, cumplir con diversas tareas, evaluaciones, jornadas de estudio, entre otras acciones que les permita mantener un buen desempeño académico. Sin embargo, al no ser gestionados de manera adecuada pueden resultar estresantes, afectando la salud física y mental del estudiante¹.

En Corea del Sur alrededor del 30% de sus estudiantes, padecen de depresión, mientras que un 14% presentan ansiedad generalizada, además, la tasa de ideación suicida es de al menos 15%². En Colombia más del 60% de estudiantes reportaron síntomas de estrés moderado a severo y en México cerca del 50% de los estudiantes también manifestaron presentar síntomas de estrés relacionados a factores académicos³.

Así mismo, en otro estudio efectuado a estudiantes de medicina en México se encontró que el 60% presentaba un nivel de estrés alto, además de síntomas como sensación de desgano y cansancio crónico, los cuales incrementaba cuando se aproxima el plazo de entrega de deberes⁴.

En un estudio local, efectuado por Estrada *et al.*⁵ a estudiantes universitarios peruanos, determinó que más del 75% de estudiantes manifestaban síntomas moderados de estrés y un 60% de ellos manifestaba síntomas moderados de cansancio emocional producido por factores académicos, concluyendo que a medida que los niveles de estrés académico aumenten, también incrementa los niveles de cansancio emocional.

Por lo tanto, se puede afirmar que los estudiantes que no posean los recursos necesarios para afrontar dichas adversidades que exige su formación profesional, están propensos a desencadenar trastornos mentales comunes, como la depresión ansiedad, estrés, que a su vez genera un incremento del nivel de cansancio emocional⁶, el cual se define como la disminución de la energía vital y motivación a nivel emocional que dificulta completar tareas específicas organizacionalmente necesarias que comúnmente requieren el mayor uso de los recursos emocionales⁷.

Esto se puede manifestar a través de síntomas fisiológicos y psicológicos como la inquietud, depresión, ansiedad, dificultad para concentrarse, irritabilidad, entre otros síntomas que desgastan el nivel físico y mental de la persona generando sentimientos de impotencia y desesperanza afectando su calidad de vida y bienestar general⁸.

Además, según un estudio efectuado por Crespo *et al.*⁹, determina que los estudiantes que presentan altos niveles de estrés generados por factores académicos son más propensos a reportar una disminución en sus calificaciones. Por lo que se puede afirmar que el cansancio emocional **influye de manera negativa en el rendimiento académico.**

Por su parte, Caballero¹⁰, afirma que para tener un mayor éxito académico es necesario desarrollar niveles adecuados de autoeficacia académica, el cual permite tener la suficiente confianza en sus propias capacidades y recursos para sobrellevar de manera adecuada las **situaciones nuevas en los que están presentes factores estresantes que conllevan al aumento de su cansancio emocional.**

Así mismo, Albisua *et al.*¹¹, afirma que la autoeficacia académica, hace referencia a la creencia de un individuo en su capacidad para realizar tareas académicas específicas y lograr objetivos educativos, por lo que es un factor importante en el desarrollo profesional, ya que influye de forma positiva en el rendimiento académico, la motivación, la perseverancia y la adaptación al entorno educativo., Es decir, que es un factor cognitivo que involucra el autoconcepto y el nivel de confianza del individuo hacia sus propios recursos, habilidades y capacidades que lo orientan a realizar actividades que ayuden a superar las exigencias académicas¹². No obstante, cuando los niveles de autoeficacia académica disminuyen, genera un mayor nivel de cansancio emocional¹³. En un estudio efectuado por Rosado y Flores¹⁴ en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, se determinó que quienes no opten por ejecutar estrategias adecuadas desarrollar un buen nivel de autoeficacia académica, van a experimentar síntomas físicos y mentales de estrés.

Es importante resaltar, que según los estudios que se han presentado, mencionan que el estrés está relacionado con el cansancio emocional siendo, uno de los síntomas que se evidencia en el cansancio emocional es la tensión psicológica, la cual puede manifestarse de diversas formas, tales como la somatización, depresión, ansiedad y paranoia¹⁵. Así también, el estrés psicológico puede tener efectos fisiológicos en el organismo, como aumento de la frecuencia cardíaca, elevación de la tensión arterial y síntomas gastrointestinales¹⁶. Esto puede provocar la disminución de emociones positivas, por ende, puede incrementar las emociones negativas, Por tanto, se puede decir, que los síntomas de tensión psicológica pueden alterar la sensación de bienestar general de la persona¹⁷. Así mismo, en una investigación realizada en la Universidad San Ignacio de Loyola, cuyo objetivo fue determinar si existe una relación significativa entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico en universitarios de

Lima Metropolitana, se concluye, que a medida que se obtenga altos niveles de cansancio emocional, repercute de manera negativa en el bienestar psicológico y viceversa¹⁸.

Es por ello, que se considera pertinente abordar este campo de estudio y relacionar la autoeficacia académica y el cansancio emocional como predictores del bienestar general, en una población de estudiantes universitarios de las carreras de ciencias de la salud, los cuales se forman como profesionales que promueven el bienestar y la salud de las personas, por lo que es importante que ellos fortalezcan sus capacidades y habilidades orientadas en mantener una adecuada salud física y mental, lo cual influirá de manera positiva en su rendimiento académico y bienestar en general¹⁹.

Así también, se tiene como finalidad el brindar un respaldo científico, ya que en nuestro país carecen de estudios que conecten las variables de la presente investigación respecto al impacto en el bienestar general, siendo este importante para el desenvolverse en diferentes ámbitos de vida, además de promover la salud mental, y generar acciones de mejora en el entorno universitario tales como implementar los programas complementarios de salud y apoyo psicológico para dotar a los estudiantes de recursos y métodos de afrontamiento como la autoeficacia académica y así disminuir el nivel de cansancio emocional y promover una mayor calidad de vida y bienestar en los estudiantes, así también, promover la implementación de estrategias de estudio para alcanzar la autoeficacia académica y así lograr las metas profesionales.

Materiales y métodos

Diseño y tipo de investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo, el cual permite generalizar la información recopilada de un número relativamente grande de participantes, por lo que puede lograr resultados como para probar o refutar una hipótesis²⁰. Asimismo, es de alcance predictivo, ya que en la investigación se relacionan tres variables tales como autoeficacia académica, cansancio emocional y bienestar general, las cuales se medirán y analizarán.

Además, es de diseño no experimental, y de corte transversal, ya que su objetivo es describir las variables y analizar su influencia e interrelación en un momento determinado y por única vez²¹.

Participantes

La muestra estuvo conformada por un total de 400 estudiantes universitarios de ambos sexos, 109 hombres y 291 mujeres, matriculados, que cursan del primero al décimo ciclo de las diferentes carreras profesionales de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Peruana Unión, tales como enfermería, psicología, nutrición y medicina, quienes serán seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que permite elegir libremente el número de participantes que pueden participar en el estudio²².

Referente a los criterios de inclusión, se consideró a los estudiantes universitarios matriculados en el periodo 2024, hombres y mujeres de las diferentes escuelas de la facultad de ciencias de la salud. Respecto a los criterios de exclusión, se descartó a estudiantes de otras universidades, así también, a los estudiantes de la Universidad peruana Unión que no estén matriculados en el periodo 2024 y que no pertenezcan a la facultad de ciencias de la salud. Además, se descartó a aquellos que no firmaron el consentimiento informado.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los participantes

variables	n	%
<i>Sexo</i>		
Hombre	109	27.3 %
Mujer	291	72.8 %
<i>Edad</i>		
18 - 25	325	81.3 %
26 -35	63	15.8 %
36 - a más	12	3.0 %
<i>Carrera profesional</i>		
Enfermería	113	28.2 %
Medicina	89	22.3 %
Nutrición	82	20.5 %
Psicología	116	29.0 %
<i>Ciclo de estudios</i>		
I y II ciclo	146	36.5 %
III Y IV ciclo	95	23.8 %
V y VI ciclo	69	17.3 %
VII y VIII ciclo	58	14.5 %
IX y X ciclo	32	8.0 %

Instrumentos

La Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA), fue estandarizada en Perú por los autores Domínguez y Fernández en el año 2019, en una población de estudiantes de la escuela profesional de psicología de una Universidad de Lima²³. Este instrumento es unidimensional y consta de 10 ítems los cuales se evalúan mediante la escala Likert, donde 1 es nunca, 2 es algunas veces, 3 es bastantes veces y 4 es siempre. La consistencia interna entre los ítems obtiene un valor por encima de 0.70 y según el análisis de Alfa de Cronbach obtiene un valor de 0.89, lo que indica que el instrumento cumple con niveles adecuados de confiabilidad y validez²⁴.

La Escala de Cansancio Emocional (ECE) fue creada originalmente por Ramos et al., en el año 2005²⁵ y fue estandarizada en el contexto peruano por Domínguez-Lara en el año 2014²⁶ en una población de estudiantes de la carrera profesional de psicología. Está compuesta por 10 ítems unidimensionales. Su escala es un método de respuesta de tipo Likert, donde se le asigna una valoración del 1 al 5 (raras veces, pocas veces, algunas veces, con frecuencia y siempre). Respecto la confiabilidad de 0,83 según el análisis por Alfa de Cronbach, así mismo, al análisis de los ítems obtiene un valor elevado de 0.88 denotando adecuados niveles de validez²⁷.

La Escala de Bienestar General (WHO-5 WBI), es una escala abreviada creada por la Oficina Regional de la Organización mundial de la Salud (OMS) en el año 1998. La escala ha sido adaptada en diferentes idiomas, en Perú fue adaptada por Caycho *et al.*²⁸ en una población de estudiantes universitarios. Consta de 5 ítems cuyo valor de sus ítems oscilan entre 0.62 y 0.81, los cuales demuestran niveles adecuados de validez, así también, respecto a la confiabilidad, presenta valores aceptables de 0.78 según análisis de Alfa de Cronbach, lo que indica que posee una adecuada y significativa estructura. Esta escala es de tipo Likert, por lo que consta con 6 alternativas de respuesta (nunca, de vez en cuando, menos de la mitad del tiempo, más de la mitad del tiempo y todo el tiempo) con una valoración de 0 a 5 respectivamente. El puntaje total se obtiene al sumar cada ítem, por lo que se divide en tres categorías de nivel, donde 0 a 11 es un nivel bajo, 12 a 16 un nivel medio y 17 a 25 pertenece a un nivel alto²⁹.

Análisis de datos

Para la recolección de los datos, se utilizó la herramienta de Google Forms, obteniendo toda la data en un formato Excel. Luego, se trasladó dicha data al programa SPSS versión 26 con el cual se realizaron los análisis estadísticos. Posterior a ello, se realizó los análisis descriptivos, en el cual se consideró, la media, desviación estándar, asimetría y curtosis, así también, se realizó la diferencia de media de las variables según el sexo, seguido a ello ser considero el análisis de correlación y por último se desarrolló el análisis de regresión lineal múltiple para corroborar el modelo planteado.

Resultados

Resultados descriptivos

Para el análisis descriptivo de la muestra de las variables se consideró la media (M), desviación estándar (DS), Asimetría (S) y Curtosis (K), donde se encontró que tanto la asimetría y la curtosis se encuentran dentro del rango de ± 1.5 , indicando una distribución normal³⁰.

Tabla 2. Análisis descriptivo de la Autoeficacia académica, cansancio emocional y bienestar general en universitarios

Variables	M	DS	S	K
Autoeficacia académica	26.4	5.42	0.332	0.002
Cansancio emocional	30.6	7.00	-0.038	0.457
Bienestar general	14.2	4.55	0.114	0.034

Diferencias entre la autoeficacia académica, cansancio emocional y bienestar general

Se puede identificar que no existe diferencia estadísticamente significativa ($p > 0.05$) según el sexo, en el nivel de la autoeficacia académica, cansancio emocional y bienestar general en los universitarios evaluados (Tabla 3), lo que evidencia que la interacción de las variables no presenta distinción según su género.

Tabla 3. Diferencia según el sexo Autoeficacia académica, cansancio emocional y bienestar general en universitarios

Variables	Varones		Mujeres		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	DS	M	DS		
Bienestar general	13.9	4.3	14.3	4.65	-0.815	0.415
Autoeficacia académica	27	5.37	27	5.37	1.265	0.207
Cansancio emocional	29.7	7.34	291	30	-1.555	0.121

La tabla 4 muestra que existe una relación positiva estadísticamente positiva entre con una fuerza moderada entre la autoeficacia académica académica y el bienestar general ($r=0.44$), mientras que existe una correlación negativa estadísticamente significativa entre el cansancio emocional y el bienestar general ($r= -0.50$) en los estudiantes universitarios.

Tabla 4. Correlación entre Autoeficacia académica, cansancio emocional y bienestar general en universitarios

Variables	Bienestar general	Autoeficacia académica	Cansancio emocional
Bienestar general	-		
Autoeficacia percibida	0.444 ***	-	
Cansancio emocional	-0.502 ***	-0.299 ***	-

Predicción de la autoeficacia académica y cansancio emocional en el bienestar general en universitarios.

La tabla 5 evidencia los resultados de la regresión lineal múltiple, donde se muestra que el cansancio emocional predice de manera negativa en el bienestar general ($\beta = -0.405$, $p < 0,05$), mientras que la autoeficacia académica predice de manera positiva en el bienestar general ($\beta = 0.323$, $p < 0,05$).

Este modelo muestra un coeficiente de regresión muy fuerte (R^2 ajustado = 0,347), de la misma manera, se encontró un ajuste adecuado (F-test= 11.359; $p < 0.001$), además, el valor t y β son significativos ($p < 0,05$), lo que evidencia que el cansancio emocional reduce el bienestar general, mientras que la autoeficacia académica la fortalece.

Tabla 5. Predicción de la autoeficacia académica y cansancio emocional en el bienestar general.

Predictores	B	EE	β	t	p
(Constante)	15.062	1.4542		10.36	< .001
Cansancio emocional	-0.263	0.0276	-0.405	-9.53	< .001
Autoeficacia académica	0.271	0.0357	0.323	7.6	< .001

β : coeficiente de regresión estandarizado; B: coeficiente no estandarizado; EE: error estándar.

Variable dependiente: Bienestar general (F = 105,464; $p < 0,001$; R^2 ajustado = 0,347).

Discusión

El ritmo de vida ha cambiado y eso se ha hecho más notorio incluso durante la pandemia y posterior a ella, ya que los hábitos poco saludables son los más practicados, producto de la industrialización³¹, de la misma manera, la necesidad de atender los problemas relacionados con la salud mental es más frecuente³², dando evidencia de una falta de bienestar general, siendo frecuente la presencia de cansancio emocional producto de la ansiedad, estrés y depresión³³ y una de las poblaciones más golpeadas son los profesionales y estudiantes del área de la salud³⁴⁻³⁶, por ello el objetivo de esta investigación fue determinar como el cansancio emocional y la autoeficacia académica predicen el nivel de bienestar general en estudiantes universitarios.

Con relación a la diferencia según el sexo se encontró que el nivel de cansancio emocional, de autoeficacia académica y bienestar general no se diferencian según el sexo, eso es contrario a lo encontrado por Sahoo *et al.*³⁷, quien encontró que los hombres presentaron mayores niveles de cansancio y depresión, mientras que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad, lo cual repercute en el bienestar general de la persona. En esa misma línea Guerrina *et al.*³⁸, encontró que las mujeres son más infelices y presentan menos bienestar general debido a la desigualdad género que viven fruto de su cultura social, mientras que Asante *et al.*³⁹, encontró que las mujeres que logran culminar sus estudios superiores

tienden a desarrollar mayores recursos de gestión emocional, lo cual les permite manejar episodios de tristeza e incluso síntomas ansiosos y de estrés, producto a las experiencias vividas durante su formación, el cual le han ayudado a buscar estrategias para sobrellevar las exigencias académicas, por el contrario, se encontró que el factor socioeconómico no afecta en el desarrollo de patologías emocionales en tanto en hombres como mujeres universitarios³⁶, lo cual hace centrar la atención en la cultura, ya que se encontró que en aquella cultura donde prevalece el machismo la presencia de violencia de género termina denigrando los niveles de autoeficacia⁴⁰, aumenta la dependencia emocional⁴¹, defiende la violencia hacia la mujer, lo que termina provocando que las mujeres sufran de mayores niveles de infelicidad que afectan los niveles de bienestar⁴²⁻⁴⁴ y una cultura donde cada vez se busca la equidad de género es posible que se encuentre resultados como los de este estudio.

El cansancio emocional predice de manera negativa en el bienestar general de los estudiantes del área de la salud, esto puede deberse a las exigencias de la carga académica que afecta tanto su estado emocional y su actividad física⁴⁵, asimismo se ha encontrado que los universitarios del área de la salud sufren ansiedad y depresión de manera frecuente, lo que aumenta su desgaste emocional⁴⁶⁻⁴⁸, asimismo, suelen realizar conductas de riesgo como fumar, beber alcohol y consumir otro tipo de drogas, incluyendo la adicción a internet^{47,49}, todo esto sumando a las actividades académicas, las prácticas clínicas y los factores socioemocionales hacen que el estrés y cansancio emocional sea latente en la vida los estudiantes del área de la salud⁵⁰, afectando en gran manera su empatía, su nivel de satisfacción personal, su sueño, su disfrute de vivir y sobre todo su bienestar general⁵¹⁻⁵³.

Por otro lado, se pudo determinar que la autoeficacia académica predice de manera positiva el bienestar general de los universitarios que estudian carreras de la facultad de salud, esto se pudo dar porque la autoeficacia influye de manera positiva en la parte cognitiva de los estudiantes, mejorando su capacidad de adaptarse y enfrentar tanto la ansiedad como la depresión⁵⁴, de la misma manera permite manejar los momentos estresante que enfrentan los estudiantes⁵⁵, hace que los universitarios se integren a un grupo social de apoyo, lo cual aumenta su sentimiento de bienestar general y disminuye su cansancio emocional⁵⁶, de la misma manera, se observa que en los profesionales del área de la salud, que han desarrollado la autoeficacia durante su formación, resulta como un mediador que disminuye el nivel de ansiedad y depresión⁵⁷, asimismo, la autoeficacia promueve la autonomía, mayor autocontrol, aumenta los recursos y estrategias de enfrentamiento ante la ansiedad, depresión y estrés⁵⁸, también, se ha visto que empodera a los jóvenes en su toma de decisiones, permite una mayor identificación de su vocación profesional, aumenta su sentido de esperanza, significado de vida, desarrolla la inteligencia emocional, aumenta su resiliencia, permite una visión más optimista de su vida y sobre todo aumenta su bienestar general⁵⁹⁻⁶².

Conclusiones

Se puede concluir que el desgaste emocional producto de la carga académica hace que el nivel de bienestar general disminuya, mientras que la autoeficacia académica es un factor protector. Por lo que es importante que se generen estrategias para el desarrollo de la autoeficacia académica en los estudiantes universitarios, con el fin de que logren el éxito académico y profesional, procurando el cuidado de su salud y bienestar general.

Limitaciones

Una de las limitaciones fue la muestra seleccionada y el tipo de muestreo que se consideró, pues solo se tuvo acceso a universitarios del área de la salud de una universidad en un determinado momento.

Otra limitación fue la manera de recolección de datos, pues en los autoinformes suele haber una búsqueda de aprobación que podría ocasionar algún tipo de sesgo.

Recomendaciones

Se recomienda que en futuras investigaciones se pueda considerar varias universidades tanto privadas como nacionales y poder hacer el seguimiento con un estudio longitudinal, para poder tener información más completa de como interaccionan las variables en dicha muestra.

Así también, se recomienda poder recoger la información a través de entrevistas personalizadas y sensibilizarlos para que puedan informar de manera precisa como es que las variables se reflejan en su persona.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés relacionados con este estudio.

Consideraciones éticas

La presente investigación contó con la aprobación por parte del comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, (Nº de aprobación: 2024-CEB-FCS - UPeU-086/2024), Así mismo, para la recolección de datos, se solicitó lo permisos de cada Escuela Profesional que pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud (enfermería, psicología, nutrición y medicina) de la Universidad Peruana Unión sede Lima.

Cabe resaltar, que el estudio se llevó a cabo siguiendo los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Por lo que a cada participante se le explicó acerca de los objetivos de la investigación y la confidencialidad de sus datos, destacando que su participación es voluntaria y anónima, Finalmente, los participantes que accedieron a participar de la investigación, firmaron un consentimiento informado.

Uso de inteligencia artificial (IA)

Los autores declaran que no han utilizado ninguna aplicación, software, páginas web de inteligencia artificial generativa en la redacción del manuscrito, en el diseño de tablas y figuras, ni en el análisis e interpretación de los datos.

Contribución de los autores

Conceptualización y diseño, YMCA, MIQA, RCAG, JPC; Metodología, YMCA, MIQA, RCAG; Adquisición de Datos y Software, YMCA, MIQA, RCAG; Análisis e interpretación de datos, JPC; Investigador principal, YMCA; Investigación, YMCA, MIQA, RCAG, JPC; Redacción de Manuscrito—Preparación del borrador original, YMCA, MIQA, RCAG, JPC; Redacción, revisión y edición del manuscrito, YMCA; Visualización, YMCA, MIQA, RCAG; Supervisión, CVR; Adquisición de fondos, YMCA, MIQA, RCAG.

Financiamiento

El presente estudio fue autofinanciado.

Agradecimiento

Agradecer en primer lugar a Dios por ser nuestra fuente de sabiduría y fortaleza. Así también, agradecemos a cada una de nuestras familias, por su amor y constantes palabras de ánimo durante todo este proceso. Sin duda, su apoyo incondicional nos motiva a no rendirnos y continuar con nuestra formación profesional.

Referencias

1. García-Jiménez M, Trigo ME, Varo C, Aires-González MM, Cano-García FJ. Confirmatory Factor Analysis and Gender Invariance of the Coping Strategies Inventory in Academic University Stress. Clin Salud [Internet]. 2024 Mar 1 [cited 2025 Mar 18];35(1):13–9. Available from: <https://www.scopus.com/pages/publications/85877363>
2. Xu J, Lee SG. Problems with complex college admissions policies and overloaded after-school private education on middle- and high-school students' mental health in South Korea. J Glob Health Rep [Internet]. 2023 [cited 2025 Mar 22];7:e2023049. Available from: <https://doi.org/10.29392/001c.84099>
3. Zapata-López JS, Gutierrez-Arce K, Bojórquez-Castro L, Betancourt-Peña J. Academic stress and sleep quality in university students in two latin american countries. [Internet]. 2024 Jan 1 [cited 2025 Mar 24];30(2):94–101. Available from: <https://www.scopus.com/pages/publications/85202463458>
4. Briones JMG, Rangel LGF, Reséndiz AO, Torres RMG, Nilo SGJ. Academic stress in medical students from a public university in Queretaro, Mexico. Horiz Enferm [Internet]. 2024 Apr 27 [cited 2025 Mar 24];35(1):110–8. Available from: <https://www.scopus.com/page/publications/85194354938>
5. Estrada-Araoz EG, Larico-Uchamaco GR, Roman-Paredes NO, Ticona-Chayña E. Coping with stress and self-efficacy as predictors of academic satisfaction in a sample of university students. Salud, Ciencia y Tecnología. 2024 Jan 1;4:840. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9480994>
6. Estrada-Araoz EG, Farfán-Latorre M, Lavilla-Condori WG, Quispe-Aquise J, Lavilla-Condori ML, Mamani-Roque M. Academic stress and emotional exhaustion in university students: A cross-sectional study. Gaceta Medica de Caracas [Internet]. 2024 Jan 1 [cited 2025 Mar 24];132(1):57–67. Available from: <https://www.scopus.com/pages/publications/85191970354>
7. Huayhua Cordova M. Cansancio emocional e inteligencia emocional en trabajadores de una empresa privada de vigilancia de Lima Metropolitana [Internet]. 2020 [cited 2024 May 20]. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10124>
8. Alvarez Oviedo X, Lara Abad. Gabriel Eduardo, Sánchez Flores. Cansancio emocional relacionado con el Estrés percibido durante el aprendizaje en modalidad E- learning en estudiantes de bachillerato. Boletín Científico Investigium de la Escuela Superior de Tizayuca [Internet]. 2022 Jan 5 [cited 2024 May 20];7(14):27–30. Available from: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/investigium/article/view/8071>
9. Crespo-Berti LA, Ruíz Quiroz JF, Yanza Freire JA, Villa Zura MP. Influence of academic stress associated with student performance of students in graduation status from Uniandes, Ibarra campus.

Health Leadership and Quality of Life [Internet]. 2024 Jan 1 [cited 2025 Mar 25];3:563. Available from: <https://www.scopus.com/pages/publications/85218790034>

10. Caballero G. Cansancio emocional y autoeficacia académica en estudiantes universitarios de medicina de Lima Metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) [Internet]. 2023 Jan 7 [cited 2024 May 20]; Available from: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/667163>

11. Albisua N, de Lahidalga Agirre GM, de Azua Larrinaga MR, Atxa IE. Perceived academic self-efficacy of adolescents and the relationship with physical activity. Retos. 2024 Jan 1;54:264–71. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9331699>

12. García-Álvarez D, Cobo-Rendón R, Hernández-Lalinde J. Validity, reliability and factorial invariance of the general self-efficacy and academic self-efficacy scales in university students. Retos. 2022 Jan 1;46:1093–104. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/94281>

13. Bazan Valle J. Cansancio emocional y autoeficacia académica en estudiantes de ingeniería química de una universidad estatal de Lima. Universidad San Martín de Porres [Internet]. 2023. Available from: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/12222>

14. Rosado M, Flores A. Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología en una universidad privada de Arequipa. Repositorio Institucional - UTP [Internet]. 2023 [cited 2024 May 19]; Available from: <http://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/7382>

15. Hosono S, Fujita K, Nimura A, Akita K. Release of Cervical Muscle Tension Improves Psychological Stress and Symptoms of Moderate-to-Severe Atopic Dermatitis: a Case Series with 20 Patients. Dermatol Ther (Heidelb) [Internet]. 2022 Oct 1 [cited 2024 May 20];12(10):2383–95. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36129669/>

16. Oubaid V. Psychological stress and the autonomic nervous system. Primer on the Autonomic Nervous System, Fourth Edition. 2023 Jan 1;301–4. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37257231/>

17. Wright CY, Norval M, Naidoo N, Bulani M, Coovadia A, Theron L. The impact of rising ambient temperatures on the mental and physical health of children. Hygiene and Environmental Health Advances [Internet]. 2025 Sep 1 [cited 2025 Aug 4];15:100137. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2773049225000200>

18. Hidalgo Espir AV, Laura Ore YL. Cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana [Internet]. Universidad San Ignacio de Loyola; 2020 [cited 2024 May 20]. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10926>

19. Loor Vines LW, Galarza López J. Mental health and academic performance in university students: Systematic review. Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]. 2024 Sep 6 [cited 2025 Mar 25];4:599. Available from: <https://www.scopus.com/pages/publications/85057299299>

20. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria [Internet]. 2019 Apr 24 [cited 2024

- May 20];13(1):102–22. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008
21. Manterola C, Hernández-Leal MJ, Otzen T, Espinosa ME, Grande L, Manterola C, et al. Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology* [Internet]. 2023 Feb 1 [cited 2025 Aug 4];41(1):146–55. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022023000100146
22. Hernández González O. Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral* [Internet]. 2021 [cited 2024 May 20];37(3). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
23. Dominguez-Lara S, Fernández-Arata M. Autoeficacia académica en estudiantes de Psicología de una universidad de Lima. *Revista electrónica de investigación educativa* [Internet]. 2019 [cited 2024 May 20];21:32. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412019000100132&lng=es&nrm=iso&tlng=es
24. Solano-Toribio MSZC. Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA) en universitarios [Internet]. [Trujillo]: Universidad César Vallejo; 2024 [cited 2025 Aug 3]. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/158028>
25. Alcántara-Obando MO, Cruz-Quiroz NA, Matara-Pérez NS, Asencios-Ríos KA, Peralta-Eugenio GV, Alcántara-Obando MO, et al. Validación de la Escala de Cansancio Emocional en universitarios peruanos. *Psicología, Conocimiento y Sociedad* [Internet]. 2025 Jan 1 [cited 2025 Aug 3];15(1):1–13. Available from: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262025000101515
26. Puelles-Marin DF, Machuca-Alvarez Militza Carmen Virginia, Araujo-Robles ED. Cansancio y regulación emocional como predictores del compromiso académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* [Internet]. 2025 Jan 27 [cited 2025 Aug 3];15(30). Available from: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2264>
27. Dominguez Lara S. Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances en Psicología* [Internet]. 2014 Jun 15 [cited 2024 May 21];22(1):89–97. Available from: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/275>
28. Caycho-Rodríguez T, Ventura-León J, Azabache-Alvarado K, Reyes-Bossio M, Cabrera-Orosco I. Validity and factorial invariance of the general well-being index (Who-5 wbi) in peruvian university students. *Revista Ciencias de la Salud*. 2020 Sep 1;18(3):1–15. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/562/56264562008/html/>
29. Pérez Zarate JF, Porras Tomasto W. Adaptación y validación de la escala Who Five-5 WBI en adultos jóvenes de Lima Metropolitana, 2022 [Internet]. Repositorio Institucional - UCV. [Lima Metropolitana]: Universidad César Vallejo; 2023 [cited 2025 Aug 4]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/118891>

30. García-Magallares AL, Corona-Cruz K, Hernández-Abrego R. Análisis factorial exploratorio del instrumento para medir la efectividad del proceso educativo relacionado al emprendimiento en estudiantes de educación superior. *Revista Espacios* [Internet]. 2025 Mar 30 [cited 2025 Aug 4];46(2):27–37. Available from: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-10152025000200027
31. Ye C, Schröder P, Yang D, Chen M, Cui C, Zhuang L. Toward healthy and liveable cities: A new framework linking public health to urbanization. *Environmental Research Letters*. 2022 Jun;17. Available from: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/ac70eb>
32. Arnold-Forster A, Moses JD, Schotland S V. Obstacles to Physicians' Emotional Health — Lessons from History. *New England Journal of Medicine*. 2022 Jan;386:4–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34979069/>
33. Xiao Q, Cao Y, Wu S, Zou Y, Hu X. Can positive emotional writing improve the emotional health level of international medical students? Evidence from a randomized controlled trial. *BMC Med Educ*. 2024 Dec;24:1248. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39487490/>
34. Bohlken J, Schömig F, Lemke MR, Pumberger M, Riedel-Heller SG. COVID-19 Pandemic: Stress Experience of Healthcare Workers: A Short Current Review. Vol. 47, *Psychiatrische Praxis*. Georg Thieme Verlag; 2020. p. 190–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32340048/>
35. Zhang Z, Hu Y, Liu S, Feng X, Yang J, Cheng LJ, et al. The effectiveness of e-mental health interventions on stress, anxiety, and depression among healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev*. 2024 Dec;13. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38816879/>
36. Caldarelli G, Pizzini B, Cosenza M, Troncone A. The prevalence of mental health conditions and effectiveness of psychological interventions among university students in Italy: A systematic literature review. Vol. 342, *Psychiatry Research*. Elsevier Ireland Ltd; 2024. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39353367/>
37. Sahoo KC, Negi S, Mahapatra P, Samantaray K, Dash GC, Dubey S, et al. Gender dimensions of health-related challenges among urban poor during COVID-19 pandemic in low-and middle-income countries: a systematic review and gap analysis. Vol. 11, *Frontiers in Public Health*. Frontiers Media S.A.; 2023. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37361176/>
38. Guerrina R, Borisch B, Callahan LF, Howick J, Reginster JY, Mobasher A. Health and Gender Inequalities of the COVID-19 Pandemic: Adverse Impacts on Women's Health, Wealth and Social Welfare. *Front Glob Womens Health*. 2021;2:670310. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34816222/>
39. Asante HA, Boyetey ST, Essaw E, Nyame CA, Mante B, Dziwornu L, et al. Prevalence and factors associated with antepartum depression among adolescent women in the assin north district of Ghana: a cross-sectional study. *BMC Womens Health*. 2024 Dec;24. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38711102/>
40. Rivas-Rivero Enrique; Bonilla-Algovia E. Relación entre los mitos románticos y las actitudes hacia la igualdad de género en la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, ISSN 1989-709X,

ISSN-e 2171-2085, Vol 13, No 3, 2021, págs 67-80 [Internet]. 2021 [cited 2025 Aug 4];13(3):67–80. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8141614>

41. Tarrillo K, More M, Requejo S, Millones-Liza D, Palomino-Ccasa J. Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres de la selva peruana. INVECOM. 2024;5(3):1–7. Available from:

42. Ghezzawi M, Fahme S, Naalbandian S, DeJong J. Impact of the COVID-19 pandemic on intra-household gender disparities in the Middle East and North Africa region: A scoping review protocol. PLoS One. 2024 Nov;19. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39556587/>

43. Inayat S, Younas A, Ali P. “Patriarchy permeating health policymaking”: Influence of gender on involvement in health policymaking from nurse leaders’ perspective. World Med Health Policy. 2024 Dec. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-participacion-politica-enfermera-garantizar-unos-S1130862125000075>

44. Patrick-Smith M, Bull S. Medical student perceptions of gender and pain: a systematic review of the literature. BMC Med. 2024 Dec;22. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39380048/>

45. Dhachpramuk D, Sonjaipanich S, Theppiban S, In-iw S. Exercise, mental well-being and burnout in Thai medical students in 2020–2021: an online cross-sectional survey. BMC Med Educ. 2024 Dec;24. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39095768/>

46. Yuan L, Lu L, Wang X, Qu M, Gao Y, Pan B. Comorbid anxiety and depressive symptoms and the related factors among international medical students in China during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. BMC Psychiatry. 2023 Dec;23. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36918819/>

47. Zhou K, Chen J, Huang C, Tang S. Prevalence of and factors influencing depression and anxiety among Chinese adolescents: a protocol for a systematic review. BMJ Open. 2023 Mar;13. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10040053/>

48. Liu J, Tai Z, Hu F. Prevalence and coping of depression and anxiety among college students during COVID-19 lockdowns in China. J Affect Disord. 2024 Mar;348:305–13. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38158051/>

49. Salpynov Z, Kosherova Z, Sarriá-Santamera A, Nurkatov Y, Gusmanov A, Semenova Y. The Worldwide Prevalence of Internet Addiction among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2024 Sep 1 [cited 2025 Aug 4];21(9):1146. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/9/1146>

50. Liu J, Tai Z, Hu F. Prevalence and coping of depression and anxiety among college students during COVID-19 lockdowns in China. J Affect Disord [Internet]. 2024 Mar 1 [cited 2025 Aug 4];348:305–13. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38158051/>

51. Tlili MA, Aouicha W, Sahli J, Testouri A, Hamoudi M, Mtiraoui A, et al. Prevalence of burnout among health sciences students and determination of its associated factors. Psychol Health Med. 2021;26:212–20. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32835517/>

52. Sulaiman R, Ismail S, Shraim M, El Hajj MS, Kane T, El-Awaisi A. Experiences of burnout, anxiety, and empathy among health profession students in Qatar University during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychol.* 2023 Dec;11. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37055804/>
53. Montero Castillo PM, Jaimes Morales J del C, Gómez Raúl José M. Efectos de la convivencia escolar sobre el rendimiento académico. *Revista de filosofía*, ISSN-e 0798-1171, Vol 39, No 102, 3, 2022, págs 585-601 [Internet]. 2022 [cited 2025 Aug 4];39(102):585–601. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8603589>
54. Lu J, Wang B, Dou X, Yu Y, Zhang Y, Ji H, et al. Moderating effects of perceived social support on self-efficacy and psychological well-being of Chinese nurses: a cross-sectional study. *Front Public Health.* 2023;11. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37841725/>
55. Li Y, Li GX, Yu ML, Liu CL, Qu YT, Wu H. Association Between Anxiety Symptoms and Problematic Smartphone Use Among Chinese University Students: The Mediating/Moderating Role of Self-Efficacy. *Front Psychiatry.* 2021 Feb;12. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33716808/>
56. Dong F, Huang W, Chu C, Lv L, Zhang M. Influence of workplace stress and social support on humanistic caring ability in Chinese nurses. *Nurs Open.* 2023 Jun;10:3603–12. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36694442/>
57. Xie J, Luo X, Zhou Y, Zhang C, Li L, Xiao P, et al. Relationships between depression, self-efficacy, and professional values among Chinese oncology nurses: a multicenter cross-sectional study. *BMC Nurs.* 2023 Dec;22. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37101145/>
58. Thanoi W, Vongsirimas N, Sitthimongkol Y, Klainin-Yobas P. Examining Predictors of Psychological Well-Being among University Students: A Descriptive Comparative Study across Thailand and Singapore. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 Feb;20. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36767238/>
59. Larionow P, Gabrys A. Psychological Characteristics of Students with Passion for Studying. *Behavioral Sciences.* 2024 Jun;14. Available from: <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/6/453>
60. Wong W lap L, Cheung S hang. The role of hope in college transition: Its cross-lagged relationships with psychosocial resources and emotional well-being in first-year college students. *J Adolesc.* 2024 Jun; 96:771–88. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38287896/>
61. Tzamakos E, Metallinou D, Tigka M, Lykeridou A, Sarantaki A, Nanou C. The Associations of Perceived Self-Efficacy with Emotional Intelligence, Personality, Resilience, and Attitudes Towards Death among Midwives. *Healthcare (Switzerland).* 2024 Jun;12. Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/11/1129>
62. Pignault A, Rastoder M, Houssemand C. The Relationship between Self-Esteem, Self-Efficacy, and Career Decision-Making Difficulties: Psychological Flourishing as a Mediator. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2023 Sep; 13:1553–68. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37754452/>