

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

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:415775079

Fecha de entrega

13 dic 2024, 8:56 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

13 dic 2024, 9:02 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

La salud mental positiva y autoeficacia en los jóvenes universitarios de una universidad privat....docx

Tamaño de archivo

184.7 KB

15 Páginas

4,963 Palabras

30,682 Caracteres

15% 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

- 13%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 12%  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

- 13% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 12% 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	repositorio.ucv.edu.pe	3%
2	Trabajos entregados	Universidad para el Desarrollo Andino- AMT Account ID on 2024-06-20	1%
3	Internet	ansiedadystres.es	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-10	1%
5	Internet	repositorio.usmp.edu.pe	1%
6	Internet	96abf9fb-a2b4-4f23-8e8b-68d6bbf54168.usrfiles.com	0%
7	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2024-08-12	0%
8	Internet	www.coursehero.com	0%
9	Trabajos entregados	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2023-10-25	0%
10	Internet	www.slideshare.net	0%
11	Internet	ojs3.revistaliberabit.com	0%

12	Internet	ojs.psicoeureka.com.py	0%
13	Trabajos entregados	Universidad del Norte, Colombia on 2012-11-20	0%
14	Internet	recyt.fecyt.es	0%
15	Internet	repositorio.umch.edu.pe	0%
16	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Javeriana Cali on 2023-11-17	0%
17	Internet	idoc.tips	0%
18	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	0%
19	Trabajos entregados	upeu on 2024-09-17	0%
20	Publicación	Francis N. Nuñez Tavera, Camila R. Ramírez Mendoza. "Correlación de la salud me...	0%
21	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2023-10-20	0%
22	Internet	ojs.unemi.edu.ec	0%
23	Internet	pesquisa.bvsalud.org	0%
24	Internet	researchmgt.monash.edu	0%
25	Internet	www.dibam.cl	0%

26	Trabajos entregados	Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE o...	0%
27	Trabajos entregados	Universidad del Desarrollo on 2024-06-14	0%
28	Internet	pesquisa.teste.bvsalud.org	0%
29	Internet	pt.scribd.com	0%
30	Internet	repositorio.uct.edu.pe	0%
31	Internet	www.researchgate.net	0%
32	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Católica de Chile on 2024-10-10	0%
33	Trabajos entregados	UNIBA on 2024-07-08	0%
34	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-11	0%
35	Trabajos entregados	Universidad San Francisco de Quito on 2024-12-01	0%
36	Internet	hdl.handle.net	0%
37	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	0%
38	Internet	repositorio.upao.edu.pe	0%
39	Trabajos entregados	tarapoto on 2023-11-14	0%

40

Internet

www.revistas.upel.edu.ve

0%

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

Samanta Flores ¹* Joselyn Ortiz² y Brenda Tuanama ³

RESUMEN

El estudio se centró en determinar el grado de asociación entre la salud mental positiva y 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, además de ser correlacional. La muestra de estudio estuvo conformada por 500 universitarios, donde 328 fueron mujeres y 172 varones, a quienes se les administraron cuestionarios de preguntas como instrumento de recolección de datos. En los hallazgos reportados, se pudo evidenciar que las variables salud mental positiva y autoeficacia tuvieron una asociación significativa y positiva ($p=0.000$, $\rho=0.313$). Quedando demostrado así que una adecuada autoeficacia por parte de los universitarios (habilidades para enfrentar desafíos y alcanzar metas), se asocia con en el 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 focused on determining the degree of association 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 approach, in addition to be correlational. The study sample was made up of 500 university students, where 328 were women and 172 men, to whom questionnaires were administered as a data collection instrument. In the reported findings, it was evident that the variables positive mental health and self-efficacy had a significant and positive association ($p=0.000$, $\rho=0.313$). Thus, it is demonstrated that adequate self-efficacy on the part of university students (skills to face challenges and achieve goals) is associated with the promotion of better mental health, providing a psychological resource that helps students manage stress and maintain an appropriate emotional state.

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

* Autor para correspondencia: samantaflores@upeu.edu.pe

¹ Universidad Peruana Unión 1, Perú. Email: samantaflores@upeu.edu.pe

² Universidad Peruana Unión 2, Perú. Email: joselynortiz@upeu.edu.pe

³ Universidad Peruana Unión 3, Perú. Email: brendatuanama@upeu.edu.pe

Formatted

INTRODUCCIÓN

La salud mental es una preocupación global en crecimiento, especialmente en los universitarios, debido a la presión académica, la transición a la vida adulta y los cambios socioeconómicos actuales (Campbell et al., 2022). Hasta un 20% de los estudiantes universitarios pueden presentar dificultades asociadas a la ansiedad, el estado de ánimo (Zapata et al., 2021), así como la reducción del sentimiento de utilidad (60.1%), agobio y tensión (56.8%), menor capacidad de disfrute (56.3%), tristeza (54.1%), pérdida de sueño (51.9%), lo que reflejará una salud mental negativa (Vergara, 2023).

También, se ha investigado que los jóvenes afrontan dificultades con la autoeficacia positiva, lo que afecta su desarrollo integral. El 33.3% de estudiantes universitarios muestra una regular autoeficacia (Espinosa et al., 2021). Debido a la escasa orientación académica efectiva, presiones académicas y destrezas insuficientes para enfrentar el estrés universitario (Grøtan et al., 2019).

Es esencial que los estudiantes conserven una salud mental positiva, ya que provoca la autoeficacia y mejora su desempeño académico y cotidiano (Shilko et al., 2022). Un conveniente bienestar psicológico dota de recursos cognitivos, emocionales y conductuales para afrontar los retos formativos con resiliencia (Núñez y Vásquez, 2022). Por tanto, la autoeficacia aumenta las probabilidades de éxito académico y personal (Ampuero et al., 2022).

La salud mental positiva es un estado de bienestar que permite manejar el estrés, tener buenas relaciones, participar activamente y enfrentarse a los desafíos (Velten et al., 2022). Asimismo, implica interacción con la comunidad, en un contexto histórico, social y cultural (Calizaya et al., 2023). Por esa razón, la autoeficacia hace referencia a la capacidad para lograr metas específicas lo que puede verse influenciado por el estado emocional (Rossi et al., 2020). Una alta autoeficacia contribuye a la confianza, mientras que un estado de ánimo negativo puede debilitar dicha percepción y afectar el desempeño (Grimaldo et al., 2021).

Estudios muestran que la autoestima, las relaciones positivas y la autoeficacia, se correlacionan con el bienestar psicológico, mientras que la autoestima y la autoeficacia lo predicen (García et al., 2019). Además, el bienestar psicológico fomenta comportamientos positivos, mejora la autoestima, el desempeño académico y promueven el crecimiento personal en jóvenes (González y Molero, 2023). Además, la autoeficacia académica influye positivamente en la autoaceptación, autonomía y el bienestar psicológico en los universitarios. (Aroni y Flores, 2022). De igual forma, se determinó la existencia de una correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica en estudiantes preuniversitarios (Chumbimuni y Pequeña, 2023).

Sumando a ello, un estudio reveló que la ansiedad, depresión y estrés son más comunes en estudiantes de carreras sociosanitarias, principalmente en las carreras de Medicina y Psicología (Sánchez y Benítez, 2021). Se recalca la importancia de la creación de políticas y la implementación de programas enfocados en la salud mental de los estudiantes de educación superior, y se deben tomar en cuenta la elevada presencia de trastornos de ansiedad y depresión (Martínez et al., 2021). Otra investigación identificó tres perfiles entre los estudiantes: uno con estrategias de enfrentamiento adaptativas, caracterizado por alta autoeficacia y uso frecuente de técnicas como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo y la planificación; otro con enfoques inadecuados, que presenta baja autoeficacia y escaso uso de tácticas; y un tercer grupo que, aunque busca apoyo activamente, muestra baja autoeficacia (Freire y Ferradás, 2020).

Por otro lado, en cuanto a la autoeficacia y la salud mental en el ámbito académico, en una investigación se reportó la prevalencia de que uno de cada cinco estudiantes de Psicología presenta bajos niveles de autoeficacia, situación que podría ponerlos en una posición de riesgo como es el caso del agotamiento emocional (Dominguez y Fernández, 2019). También, se observó que las probabilidades de alcanzar un rendimiento académico satisfactorio disminuyen en presencia de niveles bajos a medios de autoeficacia académica (González et al., 2020). Pese a la creciente comprensión de que ambos factores son cruciales para el desarrollo de los estudiantes universitarios, hay una notable escasez de estudios que exploren esta dinámica dentro de la población estudiantil peruana.

Es por ello, al ver la necesidad de abordar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en el Perú, mediante una investigación respecto a la salud mental positiva y la autoeficacia en los jóvenes de una universidad privada de Tarapoto, en un contexto donde los estudios sobre estos temas son limitados, fue crucial generar evidencia que permita diseñar intervenciones efectivas para mejorar la calidad de vida de los jóvenes, especialmente considerando el impacto de factores como el estrés académico y la adaptación a nuevos entornos. Este estudio contribuyó a la sapiencia del desarrollo de estrategias que fortalezcan la autoeficacia y promuevan una salud mental positiva, facilitando un mejor desempeño académico y bienestar integral.

La investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación significativa entre la salud mental positiva y la autoeficacia en los jóvenes universitarios de una universidad privada de Tarapoto. Como objetivos específicos: determinar la relación entre la capacidad de adaptación y la autoeficacia; determinar la relación entre la satisfacción personal y autonomía y la autoeficacia y determinar la relación entre la tolerancia a la frustración y la autoeficacia en los jóvenes universitarios de una universidad privada de Tarapoto.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño

En este estudio, se utilizó un diseño no experimental transversal, que según Ato et al. (2013) las variables son registradas en una única ocasión, y con esa información se procede el análisis, donde se observan las propiedades de los elementos, sin considerar cambios en dichos a lo largo del tiempo. Por otro lado, el nivel fue correlacional, el cual según Cifuentes (2019) busca determinar y cuantificar el nivel de conexión o asociatividad entre dos o más conceptos, categorías o variables con el cual se pueda dar respuesta a los objetivos planteados.

Participantes

La población del presente estudio estuvo conformada por la totalidad de los jóvenes universitarios de una universidad privada de Tarapoto, cuya muestra fueron 500 estudiantes universitarios, con edades oscilaron entre los 18 y 25 años. Teniendo en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron en el estudio a estudiantes que, de manera voluntaria, aceptaron participar, firmaron el consentimiento informado, eran mayores de 18 años y cursaban estudios de pregrado en cualquier carrera disponible. Se excluyó a aquellos jóvenes que no estuvieron matriculados dentro de una universidad privada de Tarapoto durante el periodo de investigación, así como a los que presentaban alguna discapacidad cognitiva o mental que les impidió completar los cuestionarios de forma adecuada. También fueron descartados los estudiantes que no respondieron correctamente los cuestionarios o dejaron preguntas sin contestar, y aquellos de nacionalidad extranjera.

La población estuvo conformada por la totalidad de universitarios de la universidad privada en Tarapoto y mediante un muestreo no probabilístico Ato et al., (2013) se seleccionó una muestra de 505 participantes para la evaluación mediante un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, de los cuales 5 fueron eliminados por los criterios de edad.

Instrumentos

Para medir la autoeficacia, se empleó la Escala de Autoeficacia General (EAG), validada en una muestra de estudiantes entre 16 y 26 años, provenientes de las universidades peruanas. Según sus propiedades psicométricas, la validez fue establecida mediante el análisis factorial confirmatorio, el índice Weighted Root Mean Square Residual (WRMR) y el calculó el Average Variance Extracted (AVE), cuyos resultados confirmaron la unidimensionalidad del cuestionario. La fiabilidad se evaluó utilizando a través del método de consistencia interna, obteniendo así un coeficiente Omega categórico acompañado de sus intervalos de confianza,

3 resultando en un valor de 0.795 [IC del 95% = .761 - .820]. Asimismo, se calculó el coeficiente de Fiabilidad Compuesta, que consideró los errores correlacionados, arrojando también un coeficiente de 0.795. El instrumento consta de 10 ítems distribuidos en un único factor, es decir la autoeficacia unidimensional está conformada por los ítems 1,2,3,5,6,7,8,9,10; con opciones de respuesta que oscilan entre uno y cuatro puntos, representando las categorías de incorrecto, ligeramente cierto, mayormente cierto y completamente cierto (Grimaldo et al., 2021).

13 De la misma forma, para evaluar la salud mental positiva se utilizó la Escala de Salud Mental Positiva, el cual se validó en una muestra de participantes peruanos mayores de 12 años; se evaluó la estructura interna según el análisis factorial confirmatorio, donde los resultados evidencian un ajuste adecuado ($\chi^2(461) = 2,964.226$; CFI = 0.951; TLI = 0.947, RMSEA = 0.053; SRMR = 0.056). También la verificación de la fiabilidad se dio a través del uso del método de consistencia interna, empleando el coeficiente Omega, siendo superior a 0.81, lo que indicó una alta consistencia interna. Además, el análisis de invarianza reveló que no hubo diferencias significativas en la estructura del instrumento entre hombres y mujeres. Dicho instrumento consta de 31 ítems, compuesto por 3 dimensiones: la primera *capacidad de adaptación* el cual está conformada por los ítems 1 al 16; la dimensión *satisfacción personal y autonomía* está comprendida por los ítems del 17 al 26; y la dimensión *tolerancia a la frustración* incluye los ítems 27 al 31. Las opciones de respuesta y las puntuaciones correspondientes son las siguientes: siempre/casi siempre (4), con bastante frecuencia (3), algunas veces (2), y nunca/casi nunca (1) (Calizaya et al., 2023).

Procedimiento

8 Durante proceso de recolección de datos, se administró instrumentos específicos a los estudiantes con el fin de obtener la información necesaria. Habiendo recopilado los datos, se procedió a organizarlos y codificarlos utilizando el programa Microsoft Excel, lo que permitió la creación de una base de datos ordenada y coherente. Consecutivamente, los datos organizados en Excel, se transfirieron al programa de análisis estadístico SPSS versión 27, donde se aplicó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para evaluar la distribución de la muestra. En función de los resultados de esta prueba, se estableció si era adecuado utilizar el coeficiente de correlación de Pearson o el de Spearman. Esto proporcionó una exploración efectiva de las conexiones entre las diferentes variables del estudio. El uso de estas herramientas estadísticas avanzadas facilitó una base sólida para descifrar las relaciones y dinámicas entre los conceptos clave de la investigación.

RESULTADOS

En la tabla número 1, se muestra los resultados del análisis de la **distribución de las variables y sus dimensiones** asociadas. Se evidencia **que** la asimetría se encuentra dentro del rango ± 3 , sin embargo, la curtosis presenta un dato por encima de ± 3 , evidenciando una distribución no paramétrica Kallner, (2018). Tomando como base dicho resultado, se optó por el uso del estadístico de correlación de Spearman, el cual sirve para el análisis de los datos con una distribución asimétrica.

Tabla 1

Distribución de las variables y sus dimensiones

Variables	Media	DS	Asimetría	Curtosis
Capacidad de adaptación	48.054	8.964	-0.110	-0.490
Satisfacción personal y autonomía	18.872	7.217	1.097	0.870
Tolerancia a la frustración	11.004	4.151	1.131	1.444
Salud mental positiva	77.930	13.002	1.451	3.209
Autoeficacia general	30.868	6.372	-0.275	-0.727

Tabla 2

Relación entre capacidad de adaptación y autoeficacia

			Autoeficacia
Rho de Spearman	Capacidad de adaptación	Spearman Coef.	.637**
		p value	0.000
		Muestra	500
			Autoeficacia
Rho de Spearman	Satisfacción personal y autonomía	Spearman Coef.	-.294**
		p value	0.000
		Muestra	500
			Autoeficacia
		Spearman Coef.	-.261**

Rho de Spearman	Tolerancia a la frustración	p value	<.001
		Muestra	500
			Autoeficacia general
		Spearman Coef.	.313**
Rho de Spearman	Salud mental positiva	p value	0.000
		Muestra	500

Sobre el primer objetivo específico, en la tabla 2, el análisis de la relación de Spearman entre la capacidad de adaptación y la autoeficacia en los universitarios, reveló una asociación estadísticamente significativa ($p= 0.000$) con un coeficiente de Spearman de 0.637 de nivel elevado (Dominguez, 2018). Esta asociación indica que, a medida que aumenta la capacidad de adaptación de los estudiantes, también tiende a incrementarse su nivel de autoeficacia de manera considerable. En métodos prácticos, esto propone que los universitarios que indican mayor flexibilidad y habilidad para ajustarse a nuevas situaciones o desafíos académicos, tienden a manifestar una mayor confianza en sus propias capacidades para lograr sus metas y superar obstáculos.

El segundo objetivo específico, el análisis de la relación de Spearman entre la satisfacción personal y autonomía y la autoeficacia en los universitarios, reveló una asociación estadísticamente significativa ($p= 0.000$) con un coeficiente de Spearman de nivel pequeño -.294 (Dominguez, 2018). Esta correlación inversa sugiere que, a medida que crece la satisfacción personal y la autonomía de los estudiantes, tiende a reducir ligeramente su nivel de autoeficacia, o viceversa. En palabras sencillas, esto pone en evidencia que los universitarios que experimentan mayor satisfacción personal y sentido de autonomía tienden a reportar niveles algo más bajos de confianza en sus propias habilidades para enfrentar desafíos académicos.

En cuanto al tercer objetivo específico, el análisis de la relación de Spearman entre la tolerancia a la frustración y la autoeficacia en los universitarios, reveló una asociación estadísticamente significativa ($p= <.001$) con un coeficiente de Spearman de intensidad pequeña -.261 (Dominguez, 2018). Dicha asociación inversa indica que, a medida que aumenta la tolerancia a la frustración de los estudiantes, se observa una ligera disminución en su nivel de autoeficacia, o viceversa. En el contexto universitario, esto parece indicar que los estudiantes con mayor capacidad para manejar situaciones frustrantes tienden a mostrar una percepción ligeramente menor de su propia eficacia para enfrentar desafíos académicos.

Finalmente, respecto al objetivo general, el análisis de asociación de Spearman entre los constructos salud mental positiva y autoeficacia en los universitarios, reveló una asociación

estadísticamente significativa ($p = <.001$) con un coeficiente de intensidad moderada de Spearman de .313. La asociación directa indica que, a medida que aumentan los niveles de salud mental positiva en los estudiantes, se observa un incremento modesto en su autoeficacia general, o viceversa. Lo cual exhibe que los jóvenes que experimentan un mayor bienestar psicológico y estados mentales positivos tienden a mostrar una ligera mejora en la percepción de sus propias capacidades para enfrentar desafíos académicos y personales.

DISCUSIÓN

En este bloque, se procede a examinar de forma crítica los descubrimientos de la investigación, considerando cómo se asocia la salud mental positiva con la autoeficacia general en los universitarios. El análisis se enfoca concretamente en cómo las dimensiones capacidad de adaptación, satisfacción personal y autonomía y la tolerancia a la frustración se relacionan con la autoeficacia general en los universitarios. La discusión busca proyectar nueva luz sobre la interconexión entre estos importantes constructos dentro del contexto psicológico y educativo, proporcionando una comprensión más profunda de la dinámica exhibida de ambos constructos.

De tal manera, relativa al primer objetivo específico, los hallazgos demostraron que la capacidad de adaptación y la autoeficacia en los universitarios, tuvieron una asociación estadísticamente significativamente positiva. Mostrando que, los universitarios que expusieron mayor flexibilidad y habilidad para ajustarse a nuevas situaciones o desafíos académicos, presentaron una mayor confianza en sus propias capacidades para alcanzar sus metas y superar obstáculos. Este descubrimiento es congruente con lo reportado por (Chen et al., 2023) quienes lograron que la autoeficacia no solo estaba asociada, sino que también moderó la capacidad de adaptación de los estudiantes frente a los retos de aprendizaje que supone el entorno educativo universitario, ayudando de esa forma a reducir el problema de agotamiento académico.

Esto se puede exponer por Waldeck et al. (2021), quienes sustentan que la capacidad de adaptación se crea como la habilidad de un individuo para ajustar sus procesos cognitivos, conductuales y emocionales ante contextos de cambio, novedad e incertidumbre. Este constructo, estrechamente relacionado pero visible de la flexibilidad psicológica, implica la regulación activa de pensamientos, acciones y emociones para enfrentar eficazmente los desafíos educativos. Por lo tanto, la adaptación en este contexto no solo implica la aceptación de experiencias potencialmente negativas, sino también la capacidad de conservar un enfoque consecuente en los objetivos, el cual es crucial para dirigirse exitosamente por los diversos escenarios y demandas del entorno educativo, permitiéndole responder de manera efectiva a las cambiantes exigencias académicas y sociales.

1

Con respecto al segundo objetivo específico, los hallazgos de esta investigación pusieron en evidencia que la satisfacción personal y autonomía y la autoeficacia en los universitarios tuvieron una asociación significativa negativa. Este hallazgo mostró que los universitarios que experimentaron mayor satisfacción personal y sentido de autonomía, tendieron a reportar niveles algo más bajos de confianza en sus propias capacidades para enfrentar desafíos académicos. Este hallazgo no armoniza con lo reportado por Van Zyl y Dhurup (2019) quienes en su estudio mostraron que la autoeficacia y la satisfacción con la vida se encontraban asociados de forma positiva; es decir, a mayor autoeficacia, hubo mayores niveles de satisfacción con la vida y la felicidad en general en los universitarios evaluados.

10

1

22

La discrepancia en los resultados puede explicarse a través de la perspectiva propuesta por Çalışkan (2023), quien sugiere que una elevada autoeficacia puede, paradójicamente, conducir a una menor satisfacción personal y autonomía percibida. Este fenómeno se atribuye a que los individuos con alta autoeficacia tienden a establecer expectativas más exigentes para sí mismos, lo que puede resultar en una evaluación más crítica de su autonomía y logros personales. Adicionalmente, la marcada confianza en las propias capacidades puede llevar a una menor búsqueda o percepción de apoyo social, reforzando así la sensación de autonomía, pero potencialmente disminuyendo la satisfacción general.

30

39

Sobre el tercer objetivo específico, la asociación entre la tolerancia a la frustración, y la autoeficacia presentó una asociación significativa y negativa en los universitarios. Lo cual mostró que los estudiantes con mayor capacidad para manejar situaciones frustrantes tienden a mostrar una percepción ligeramente menor de su propia eficacia para enfrentar desafíos académicos, quizás producto de sus elevadas expectativas personales. Este resultado difiere de los hallazgos reportados por Sagone e Indiana (2023), en el cual se puso de manifiesto que los niveles adecuados autoeficacia académica se encontraban relacionadas con una mayor capacidad para tolerar situaciones inciertas y de incertidumbre en la cotidianidad y con ello mejorar el desenvolvimiento académico, gracias a sus adecuadas herramientas de afrontamiento de situaciones adversas.

24

La diferencia de los hallazgos pudo deberse a los contextos situacionales donde se realizaron las investigaciones, ya que mientras el presente estudio se desarrolló en el ámbito de las clases presenciales, el estudio comparativo se realizó en el contexto de la pandemia el COVID 19. Así mismo puede explicarse desde la teoría heurística de la frustración de S. Rosenzweig, que distingue dos orientaciones hacia la frustración: una dirigida al problema y otra dirigida al yo. Mientras que en el contexto de confinamiento de Sagone e Indiana (2023) los estudiantes enfrentaron situaciones inciertas que incentivaron una mayor tolerancia a la incertidumbre a través de mecanismos de afrontamiento más centrados en el problema, la

presente investigación sugiere que los estudiantes, al confiar más en sus capacidades, podrían haber experimentado una orientación más introspectiva ante la frustración. Esto implicaría que, al centrarse en sus propias expectativas, la frustración surge más intensamente al no alcanzar sus metas inmediatas, lo cual disminuye su tolerancia a las dificultades que enfrentan directamente (Ivanov y Perevozkina, 2022).

2 Finalmente, respecto al objetivo general, se halló una asociación significativa y positiva entre salud mental positiva y la autoeficacia general. Dicha asociación mostró que, los jóvenes que experimentaron un mayor bienestar psicológico y estados mentales positivos, tuvieron una ligera mejora en la percepción de sus propias capacidades para enfrentar desafíos académicos y personales. Este hallazgo se asemeja a lo reportado por Chumbimuni y Pequeña (2023), quienes en su investigación determinaron la existencia de una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica en estudiantes preuniversitarios. Realzando así la importancia de lograr una adecuada autoeficacia en los universitarios para asegurar un adecuado funcionamiento integral de sus facultades gracias a su salud psicológica óptima.

40 De acuerdo a Solberg et al. (2023), esto puede ser entendido ya que la salud mental positiva integra modelos de un concepto multifacético que incluye el bienestar, la resiliencia y la calidad de vida. Para el estudiante, mantener una salud mental positiva es crucial para enfrentar los retos académicos y personales, ya que fortalece su capacidad de adaptación y mejora su rendimiento cognitivo. El bienestar emocional del estudiante está estrechamente ligado a su percepción de satisfacción personal, manejo del estrés y capacidad para resolver problemas. Además, la interacción entre las diferentes dimensiones de la salud mental positiva permite que incluso pequeños avances en áreas como la resiliencia y la calidad de vida generen efectos duraderos en su desarrollo académico y personal.

Limitaciones y recomendaciones

16 Este estudio se llevó a cabo con una población limitada de universitarios de la selva peruana, lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos más allá de su entorno específico. De igual forma, el enfoque transversal del estudio impidió evaluar la evolución temporal de ambos constructos; así mismo, las restricciones de tiempo y recursos del estudio pudieron haber influido en la profundidad y amplitud de los análisis estadísticos realizados.

11 33 7 11 Para estudios posteriores, se recomienda ampliar la muestra incluyendo universitarios de instituciones públicas, ello permitirá una mayor generalización de los hallazgos. Asimismo, se sugiere emplear un diseño longitudinal para examinar la evolución temporal de la percepción del bienestar mental y su impacto en la autoeficacia a lo largo del tiempo. Adicionalmente, se debe considerar el efecto del uso de las tecnologías en la formación y percepción de la

autoeficacia positiva y la salud mental entre los jóvenes en el contexto contemporáneo, ya que estas podrían modelar su cosmovisión de expectativas sobre sus capacidades intelectuales a través de las comparaciones.

CONCLUSIONES

El estudio reveló que la autoeficacia tiene un impacto significativo en diversas dimensiones de la salud mental positiva entre los universitarios. En particular, la autoeficacia se asoció positivamente con la capacidad de adaptación, sugiriendo que una mayor confianza en la propia capacidad para enfrentar desafíos facilita una adaptación efectiva a nuevas situaciones. Sin embargo, la relación entre autoeficacia y satisfacción personal mostró una asociación negativa, lo que podría indicar que expectativas elevadas derivadas de una alta autoeficacia podrían reducir la percepción de autonomía y satisfacción. Adicionalmente, la asociación negativa entre autoeficacia y tolerancia a la frustración sugiere que una mayor confianza en las propias capacidades podría, en ciertos contextos, intensificar la frustración ante las dificultades. Finalmente, se encontró una relación positiva entre autoeficacia general y salud mental positiva, destacando que una mayor confianza en las habilidades personales contribuye a una mejor salud mental. Estos hallazgos subrayan la compleja interacción entre autoeficacia y bienestar mental, resaltando la importancia de considerar múltiples dimensiones de la experiencia estudiantil para promover un desarrollo integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ampuero, N., Zegarra, A., Padilla, D., & Venturo, D. (2022). Academic self-efficacy as a protective factor for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.24016/2022.v8.289>
- Aroni, L., & Flores, R. (2022). *Influencia De La Autoeficacia Académica Sobre El Bienestar Psicológico En Estudiantes De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/bc78aa65-6aa2-42dc-9444-e2175f32008e>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Calizaya, J., Pinto, H., Álvarez, L., Lazo, M., Cervantes, R., & López, N. (2023). Salud mental positiva en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas durante el covid-19 en Arequipa. *Health and Addictions*, 23(2), 26–39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9064933>
- Çalışkan, S. (2023). Examination of the Relationship between Self-efficacy Levels of High School Students and Problem-solving Skills and Perceived Social Support. *Journal of Family Counseling and Education*, 7(2), 45–54. <https://doi.org/10.32568/jfce.1205084>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Chen, C., Shen, Y., Zhu, Y., Xiao, F., Zhang, J., & Ni, J. (2023). The Effect of Academic Adaptability on Learning Burnout Among College Students: The Mediating Effect of Self-Esteem and the Moderating Effect of Self-Efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1615–1629. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S408591>
- Chumbimuni, F., & Pequeña, J. (2023). Bienestar psicológico y autoeficacia académica en estudiantes de un centro preuniversitario de Lima. *Persona*, 25(2), 107–121. [https://doi.org/10.26439/persona2022.n25\(2\).5709](https://doi.org/10.26439/persona2022.n25(2).5709)
- Cifuentes, A. (2019). Tendencias en metodología de investigación en Psicoterapia: Una aproximación epistemométrica. *Diversitas*, 15(2), 201–210. <https://doi.org/10.15332/22563067.3856>

- Dominguez, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251-254. <https://10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Dominguez, S., & Fernández, M. (2019). Academic Self-Efficacy in Psychology Students from a University in Lima. *Revista Electronica de Investigacion Educativa*, 21(32), 1-13. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e32.2014>
- Espinosa, E., Espinoza, S., González, J., & Macaya, M. (2021). Nivel de autoeficacia en estudiantes de una universidad chilena y su importancia para enfermería. *BENESSERE - Revista de Enfermería*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.22370/bre.61.2021.2846>.
- Freire, C., & Ferradás, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 133–142. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1769>
- García, D., Soler, M., & Rendón, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educativa*, 33(63), 23–43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7773083>
- González, A., & Molero, M. (2023). Personal well-being during adolescence based on the PERMA model: A systematic review. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(1), 1-27. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.1.5130>
- González, J., Morón, J., González, V., Abundis, A., & Macías, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 95–113. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.353>
- Grimaldo, M., Correa, J., & Calderón, G. (2021). Psychometrics evidences of General Self-efficacy Scale (EAG) in Peruvian college students. *Ansiedad y Estrés*, 27(2–3), 132–139. <https://doi.org/10.5093/anyes2021a18>
- Grøtan, K., Sund, E., & Bjerkeset, O. (2019). Mental Health, Academic Self-Efficacy and Study Progress Among College Students – The SHoT Study, Norway. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045>
- Ivanov, V., & Perevozskina, Y. (2022). Approaches to Understanding Frustration. *SMALTA*, 10(2), 32–43. <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2204.04>
- Kallner, A. (2018). Formulas. In A. Kallner (Ed.), *Laboratory Statistics* (Second Edition) (pp. 1–140). *Elsevier*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814348-3.00001-0>

- Martínez, P., Jiménez, Á., Mac-Ginty, S., Martínez, V., & Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. *Terapia Psicológica*, 39(3), 405–426. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/394/377>
- Núñez, A., & Vásquez, F. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502–8515. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Rossi, T., Trevisol, A., Santos, D., Dapieve, N., y Hohendorff, J. (2020). Autoeficacia general percibida y motivación para aprender en adolescentes de educación media. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 245–271. <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.12>
- Sagone, E., & Indiana, M. (2023). The Roles of Academic Self-Efficacy and Intolerance of Uncertainty on Decisional Procrastination in University Students during the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 13(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/educsci13050476>
- Sánchez, J., & Benítez, E. (2021). Estudio de la salud mental en estudiantes universitarios de la rama sociosanitaria. Revista INFAD de Psicología. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(1), 27–40. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2133>
- Shilko, R., Egorov, S., Zinchenko, Y., Emelin V. (2022). Positive education for students' mental health support. *European Psychiatry*. 65(S1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1614>
- Solberg, S., Laundal, Ø., & Garrels, V. (2023). Scoping Review of Positive Mental Health Research for Students in Vocational Education and Training. *International Journal for Research in Vocational Education and Training*, 10(2), 258–287. <https://doi.org/10.13152/IJRVET.10.2.6>
- Van Zyl, Y., & Dhurup, M. (2019). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389–393. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1528760>
- Velten, J., Brailovskaia, J., Margraf, J. (2022). Positive Mental Health Scale: Validation and measurement invariance across eight countries, genders, and age groups. *Psychol Assess*, 34(4), 332–340. <https://doi.org/10.1037/pas0001094>
- Vergara, M. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Ciencias de La Salud*, 5, 01–09. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>
- Waldeck, D., Pancani, L., Holliman, A., Karekla, M., & Tyndall, I. (2021). Adaptability and psychological flexibility: Overlapping constructs? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.002>

Zapata, J., Patiño, D., Vélez, C., Campos, S., Madrid, P., Pemberthy, S., Pérez, A., Ramírez, P., & Vélez, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>