



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2021

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE**  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**AUTORA**

DULCE NELLY MANINI QUINTO  
ORCID: 0000-0002-0798-356X

**ASESORA**

MAG. JENNIFER FIORELLA YUCRA CAMPOSANO  
ORCID: 0000-0002-2014-1690

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

DESÓRDENES EMOCIONALES, DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN  
CON LOS FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO  
DE CONDUCTAS SALUDABLES

**LIMA, PERÚ, ENERO DE 2022**

## **DEDICATORIA**

La presente tesis la dedico a mis padres Lourdes y Liberato que, con tanto amor, esfuerzo, y sacrificio me han ayudado a cumplir un sueño más. A mis hermanos mayores Rosa, Edith y Kemy por su cariño, palabras de aliento y motivación.

### **AGRADECIMIENTOS**

Mi agradecimiento a la Universidad Autónoma del Perú por haberme permitido formarme en ella, de igual manera, a los estudiantes de dicha universidad por su disposición y voluntad al brindarme su apoyo en responder mis formularios para el proceso de investigación. Por otro lado, agradecer a mis docentes que me han acompañado en este proceso de formación, en especial al Dr. Fernando Lamas por su dedicación, apoyo y amistad, en gran parte de la carrera. Finalmente, a mi compañero y mi familia, gracias por ser cómo son, motivarme y seguir creyendo en mí.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	17
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos.....	18
1.4. Limitaciones de la investigación.....	18
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudio.....	20
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado.....	24
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	34
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	36
3.2. Población y muestra.....	36
3.3. Hipótesis.....	36
3.4. Variables – operacionalización.....	37
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	38
3.6. Procesamiento de los datos.....	43
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones de la variable.....	46
4.2. Contrastación de hipótesis.....	46
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones.....	51
5.2. Conclusiones.....	54
5.3. Recomendaciones.....	55
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Operacionalización del bienestar psicológico
- Tabla 2 Operacionalización de la autoeficacia
- Tabla 3 Matriz de estructura factorial de la Escala de Bienestar psicológico de Ryff
- Tabla 4 Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Bienestar psicológico
- Tabla 5 Matriz de estructura factorial de la Escala Autoeficacia
- Tabla 6 Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Autoeficacia
- Tabla 7 Niveles de la variable Bienestar psicológico
- Tabla 8 Niveles de la variable Autoeficacia
- Tabla 9 Prueba de normalidad de la variable bienestar psicológico
- Tabla 10 Prueba de normalidad de las dimensiones de la variable bienestar psicológico
- Tabla 11 Prueba de normalidad de la variable autoeficacia
- Tabla 12 Correlación entre bienestar psicológico y autoeficacia
- Tabla 13 Correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y autoeficacia

# BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2021

DULCE NELLY MANINI QUINTO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

La presente investigación sobre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de una universidad privada Lima Sur, tuvo como objetivo determinar la relación entre las dos variables en una muestra conformada por 256 estudiantes de todos los ciclos y carreras. El estudio es de tipo correlacional con un diseño no experimental. Para la medición de las variables se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de (Ryff) de 39 ítems distribuidos en seis dimensiones y la Escala de Autoeficacia General compuesta por 10 ítems. Los resultados demostraron que existen niveles bajos de bienestar psicológico y niveles altos de autoeficacia en los universitarios, así mismo, existe correlación significativa entre cuatro de las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia, con autoaceptación y dominio del entorno de magnitud débil, crecimiento personal de magnitud muy baja y propósito en la vida de magnitud moderada, siendo estas relaciones de tendencia positiva directa, por otro lado, se observa que no existe relación entre las dimensiones relaciones positivas y autonomía, siendo estas relaciones de tendencia negativa. Se encontró que existe una relación baja y altamente significativa entre las variables bienestar psicológico y la autoeficacia.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, autoeficacia, salud mental, universitarios.

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SELF-EFFICACY IN  
STUDENTS FROM A PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA, 2021**

**DULCE NELLY MANINI QUINTO**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The present investigation on psychological well-being and self-efficacy in students from a private university Lima Sur, aimed to determine the relationship between the two variables in a sample made up of 256 students from all cycles and careers. experimental to measure the variables, the Psychological Well-being Scale (RY) of 39 items distributed in six dimensions and the General Self-Efficacy Scale composed of 10 items were used. The results showed that there are low levels of psychological well-being and high levels of self-efficacy in university students, likewise, there is a significant correlation between four of the dimensions of psychological well-being with self-efficacy, with self-acceptance and domain of the environment with weak magnitude, personal growth of very low magnitude and purpose in life of moderate magnitude, with these relationships having a direct positive trend. On the other hand, it is observed that there is no relationship between the dimensions of positive relationships and autonomy, these relationships being negative trends. It was found that there is a low and highly significant relationship between the psychological well-being variables and self-efficacy.

**Keywords:** psychological well-being, self-efficacy, mental health, university students.

**BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E AUTOEFICÁCIA EM  
ALUNOS DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DO SUL DE LIMA, 2021**

**DULCE NELLY MANINI QUINTO**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMO**

A presente investigação sobre bem-estar psicológico e autoeficácia em alunos da uma universidade privada Lima Sur, teve como objetivo determinar a relação entre as duas variáveis em uma amostra de 256 alunos de todos os ciclos e carreiras., utilizou-se a Escala de Bem-estar Psicológico (RY) de 39 itens distribuídos em seis dimensões e a Escala de Autoeficácia Geral composta por 10 itens. Os resultados mostraram que existem baixos níveis de bem-estar psicológico e altos níveis de autoeficácia em estudantes universitários, da mesma forma, há uma correlação significativa entre quatro das dimensões do bem-estar psicológico com a autoeficácia, com a autoaceitação e domínio do meio ambiente com magnitude fraca, crescimento pessoal de magnitude muito baixa e propósito de vida de magnitude moderada, sendo essas relações de tendência positiva direta, por outro lado, observa-se que não há relação entre as dimensões de relações e autonomia, sendo estas relações de tendência negativa. Constatou-se que existe uma relação baixa e altamente significativa entre as variáveis de bem-estar psicológico e autoeficácia.

**Palavras-chave:** bem-estar psicológico, autoeficácia, saúde mental, estudantes universitários.

## INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de salud mental hoy en día, nos damos cuenta que es un tema al cual no se le brinda mucho interés, sin embargo, es de mucha importancia puesto que favorece al desarrollo y formación de las personas. Si a ello le atribuimos la relación que se evidencia con el bienestar psicológico podremos comprender cuán importante es para la vida de la persona. Los diversos estudios realizados logran explicar cómo una deficiencia en el bienestar puede traer problemas colaterales al sujeto, que va afectar su desarrollo personal e interacción con la sociedad. Y si hablamos del desarrollo personal podemos mencionar a la autoeficacia, otra capacidad de la persona que le ayudará hacer frente a cualquier problema usando las capacidades que ha adquirido durante la experiencia vivida. Pero si la persona, no ha desarrollado esas habilidades por diversos problemas y, sobre todo, no cuenta con un bienestar psicológico adecuado, estaremos frente a diversos desórdenes emocionales y muchos otros aspectos psicológicos desfavorables.

En la actualidad, esto es un problema que se viene observando en muchos jóvenes, que es una de las poblaciones vulnerables. Esta investigación está realizada haciendo énfasis en el bienestar psicológico y autoeficacia que experimentan los estudiantes universitarios, que son los que se enfrentan a variadas situaciones, ya sea en el ámbito académico, familiar, social, cultural, económico, etc. Al experimentar estas situaciones, no muchos suelen hacerle frente, sino muy por lo contrario se quedan estancados, no haciendo uso de su autoeficacia, se sienten incapaces para sobresalir de ello. Esta emergencia sanitaria por la que está pasando el mundo, juega como un factor en contra, poniendo a estos jóvenes a

merced de sus acciones, muchos tantos, sin confiar en sus capacidades, quejándose de su propia vida, al ver que sus oportunidades se ven afectadas.

Desde esa perspectiva, este estudio busca determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y la autoeficacia, en una población de alumnos de la universidad autónoma del Perú. Así mismo, se busca que este estudio sirva de aporte teórico para futuras investigaciones, y con los datos encontrados poder beneficiar a los estudiantes de dicha universidad, mediante charlas, que ayuden a reforzar su bienestar psicológico y autoeficacia. Si bien es cierto, por esta situación por la que se está atravesando no se pudo tener acceso presencial a la población, el uso de la tecnología fue un factor favorable, puesto que se hizo la recolección de datos mediante el uso del internet. Sin embargo, tendremos como factor limitante que los datos obtenidos no podrán ser generalizados en otras muestras. Por otro lado, la presente investigación desarrolla la explicación a través de cinco principales capítulos que servirán como un aporte.

Capítulo uno, se encuentra aquí la realidad problemática, que nos lleva a realizar la pregunta de investigación, seguido de la justificación e importancia, objetivos generales y específicos, finalmente, las limitaciones del estudio.

En el capítulo dos, se hallan los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas-científicas y la definición de la terminología empleada.

Capítulo tres, se hace mención de la metodología, el tipo y diseño del estudio, la población y muestra con la que se trabajó, seguido de la hipótesis, se menciona también la técnica y escalas que se requirieron para obtener los resultados.

Capítulo cuatro, se plasman los resultados obtenidos, donde se presentan, las frecuencias y porcentajes, así como los estadísticos correlacionales.

Como parte final, en el capítulo cinco se expondrán las discusión, conclusiones y recomendaciones que se llegan a obtener de la investigación.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1 Realidad problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) refiere que salud mental es el “estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades” (p.7), en ese sentido, cada persona que se mantenga con buena salud mental podrá hacer frente a los problemas que le aquejan, tratando de buscar soluciones adecuadas para su vida y aportar a la sociedad.

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) en los países de América del Sur, en general, se encuentran mayores cantidades de discapacidades producidas por enfermedades mentales comunes, como la depresión la ansiedad, etc., esto en comparación con otras subregiones.

El Perú no es ajeno a todo esto, ya que evidencia un incremento mayor de problemas, que involucran a los trastornos mentales, del comportamiento y de carácter psicosocial, esto va de la mano con los factores demográficos, económicos, tecnológicos y urbanos. Por otro lado, según las estadísticas un 37.3% de los habitantes de Lima y en las provincias de la sierra, ha desarrollado alguna vez un trastorno mental en su vida (Defensoría del Pueblo, 2018).

Por lo escrito anteriormente, se observa que desafortunadamente, cada día en diferentes países no se le brinda importancia a la salud mental, poniendo por encima de ésta a la salud física, es tan poca la importancia que se le toma, que incluso se deja de lado a los jóvenes, población que se encuentra con mayores riesgos de padecer diversas enfermedades mentales que afectarían considerablemente su bienestar y ritmo de vida.

Hay que tener en cuenta que salud mental engloba al bienestar emocional, psicológico y social (OMS, 2004). Mencionando la definición de bienestar psicológico como tema de investigación, citaremos algunas investigaciones realizadas al nivel internacional.

En una investigación con universitarios del sur de Chile encontraron que un 41.7% presenta bajas relaciones positivas con el entorno, un 26.6% presentan baja autonomía y un 25.3%, una percepción baja en su crecimiento personal. Además, son las mujeres, las que tienen niveles más altos en sus relaciones positivas, en su dominio con el entorno y en su crecimiento personal, sin embargo, los hombres, tienen un nivel más alto con respecto a la autonomía (Sandoval et al., 2017).

Por otro lado, Arriaga (2018) en su investigación con universitarios del país de México obtuvo como resultado que dichos estudiantes presentan niveles moderados de bienestar psicológico.

También encontramos investigaciones a nivel nacional, Perú, donde un 27.4% de los universitarios de Lima tienen un bajo nivel de bienestar psicológico (Yataco, 2019).

Por otro lado, en un estudio en la ciudad de Tarapoto, Perú, los universitarios presentan niveles bajos en sus relaciones positivas, dominio del entorno y propósito en la vida (Carranza et al., 2017).

Se evidencia que los estudiantes universitarios presentan niveles bajos en su bienestar psicológico, esto es un factor perjudicial que afecta su desarrollo personal.

Muy por el contrario, si la persona goza de un adecuado bienestar psicológico podrá ser autoeficaz, capacidad que le ayudará a hacer frente a cualquier situación adversa, encontrando así estrategias de afrontamiento. Por ello, otra variable relacionada a la salud es la autoeficacia.

A nivel internacional encontramos la investigación de Villamar (2018) con estudiantes universitarios de Colombia, encontrando como resultados que existen niveles altos de autoeficacia. De igual forma, en universitarios de España se evidencia que la autoeficacia va entre los niveles bajos y medios (Del Rosal y Bermejo, 2017).

Por otro lado, a nivel nacional encontramos investigaciones realizadas en Perú por Rosales (2017) donde se evidencia que el 32.8% presenta un nivel bajo. Así mismo, Alejos (2018) en su investigación evidencia que los universitarios presentan niveles medios de autoeficacia.

Dicho esto, se observa que la autoeficacia tiene un impacto positivo en el desarrollo del joven. Al presentar una autoeficacia alta se podrá tener visualizaciones de éxito, las cuáles le ayudarán a conseguir sus objetivos propuestos. Todo lo contrario, pasará con los individuos que se consideran incapaces, solo visualizan situaciones de fracaso e ideas negativas que no le dejan avanzar a conseguir objetivos (Freire, 2014).

Mencionado lo anterior, se observa que tanto la autoeficacia y el bienestar psicológico van a estar entrelazadas, y ayudarán al ser humano en el avance de sus habilidades y a que puedan desenvolverse en su medio.

En investigaciones al nivel internacional encontramos un estudio con universitarios de la India, donde se evidencia una relación directa entre las variables (Siddiqui, 2015). Así mismo, en estudiantes de España, investigaciones afirman que estas dos variables se relacionan significativamente (González et al., 2012).

Por otro lado, a nivel nacional en Juliaca, Perú los datos muestran la relación directa y significativa (Chávez, 2016).

Así también, en la investigación realizada por Lloclla (2021) en Villa El Salvador, Perú, se observa una relación entre las variables.

Como se observa uno de los contextos donde se desarrollará de manera más resaltante las dos variables, es en los universitarios, puesto que estos se van a encontrar con diversos desafíos que le pueden generar en gran medida un desequilibrio emocional, es aquí donde se podrá observar cómo estos logran sobrellevarla adaptando conductas y emociones (Freire, 2014).

Lo expresado anteriormente, hace mención al ámbito académico al cual haremos referencia, tomando en cuenta a los estudiantes universitarios, puesto que estos se van a enfrentar a diversas situaciones, no solo en su vida académica sino también laboral y familiar. Sin dejar de lado la situación por la que están pasando durante esta emergencia sanitaria, donde muchos de los estudiantes se están viendo en la necesidad de dejar los estudios por diversos factores, incluso tratando de adaptarse a las nuevas formas de estudio, como son las clases virtuales, el buscar diversas formas de poder realizar los trabajos, ya sean individuales o grupales, la falta de accesibilidad al internet o a una computadora, etc. Pueden ser factores perjudiciales que desencadenan en el estudiante un perjuicio emocional con poca capacidad de afrontamiento, alterando así su bienestar psicológico y atribuyéndose pensamientos negativos que estén afectando de manera considerable su autoeficacia. Es así que, esta investigación busca encontrar una respuesta a dicha pregunta:

¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021?

## **1.2 Justificación e importancia de la investigación**

Hablar de salud mental hoy en día no es solamente que la persona encuentre el bienestar o equidad, involucra mucho más que, como personas debemos tomar en cuenta y no dejarlo en un segundo plano, por ello con esta investigación se pretende brindar diversos aportes.

Respecto al aporte teórico, se pretende brindar información de los resultados encontrados que expliquen con mayor solidez la relación entre las variables investigadas durante este tiempo de emergencia sanitaria, ayudando así a la contribución de manera positiva para nuevas líneas de investigación.

En cuanto al aporte práctico, se pueden proponer charlas, talleres y programas de prevención para los estudiantes que ayuden a fortalecer su bienestar psicológico y, por otro lado, puedan desarrollar habilidades, sociales, emocionales y conductuales que le ayuden a incrementar su seguridad para asumir y enfrentarse a situaciones difíciles haciendo uso de su autoeficacia.

En el aspecto metodológico, la presente investigación permite demostrar las propiedades psicométricas de las escalas aplicadas en la población de estudiantes universitarios de Lima Sur.

En relación al aporte social, busca beneficiar a la población de universitarios, no solo, con resultados que ayuden para un diagnóstico psicológico, sino también para generar estrategias y políticas de cambio, con un abordaje que no solo tomará en cuenta el aspecto académico, sino que además se considerarán aspectos psicológicos, que le ayuden al estudiante a gozar de una adecuada salud mental y, con ello, la autoeficacia, lo cual influirá de manera colateral en las personas de su entorno.

### **1.3 Objetivos de la investigación: general y específicos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

- Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Describir el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.
2. Describir el nivel de autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.
3. Identificar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.

### **1.4 Limitaciones de la investigación**

- Se considera los escasos estudios realizados en otros países sobre la correlación de dichas variables, lo cual trajo dificultades a la hora de presentar los antecedentes del estudio.
- Por la misma problemática de la pandemia que se está atravesando no se tuvo acceso de manera presencial al mismo centro de estudios, por lo cual no se pudo tener un contacto físico para explicar detalladamente a cada participante las indicaciones para el desarrollo de las pruebas.
- Los resultados no podrán ser generalizados, por ser un muestreo de tipo no probabilístico.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de estudios**

### **2.1.1 Internacionales**

Villamar (2018) en su investigación sobre la autoeficacia y el estrés académico en universitarios de las carreras de Psicología de la ciudad de Ambato, Colombia, busco determinar la relación entre las dos variables. La muestra fue de 237 universitarios de la PUCE-A y la UTI, desde el primer al último semestre. Fue un estudio de tipo cuantitativo, correlacional. Para la obtención de resultados se utilizaron la Escala de la Autoeficacia General (EAG) y el Inventario del Estrés Académico (SISCO). Se demostró que existen bajos niveles de estrés académico y un nivel alto de autoeficacia percibida. Por otro lado, se evidenció una relación baja, entre la autoeficacia y las dimensiones del SISCO ( $r = .29$ ;  $p < .01$ ,  $r = .33$ ;  $p < .01$ ). Se concluye que, si la autoeficacia es mayor, menores serán las reacciones psicológicas y comportamentales con respecto al estrés académico.

Arriaga (2018) en su estudio sobre el bienestar psicológico tuvo como objetivo comparar el estado de bienestar psicológico en universitarios en relación a su sexo. La muestra investigada fue de 134 alumnos, de la Universidad Autónoma de México. Fue cuantitativo de tipo comparativo con un diseño no experimental transversal. Se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se obtuvo que los estudiantes presentaron un puntaje mayor en de acuerdo con la dimensión de autoaceptación, relaciones positivas, y satisfacción con la vida y desacuerdo con la dimensión autonomía. Por otra parte, con relación al sexo no se encontraron diferencias. Se llegó a la conclusión que ser hombre o mujer no permite establecer diferencias en el bienestar psicológico.

Del Rosal y Bermejo (2017) realizaron una investigación sobre la autoeficacia en alumnos de Extremadura, teniendo como objetivo conocer el nivel de

autoeficacia y hallar diferencias de esta variable según el grado. La muestra estuvo conformada por 358 universitarios del grado de maestro en educación y en ciencias; para el recojo de datos se utilizó Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996). Se hizo uso de una metodología cuantitativa, a partir de un diseño transversal. Llegaron a la conclusión que de acuerdo al grado en que se encuentren matriculados existirán niveles altos y medios de autoeficacia.

Sandoval et al. (2017) en su estudio sobre el bienestar psicológico tuvieron como objetivo determinar el nivel de dicha variable en universitarios de Chile, teniendo como muestra 190 estudiantes de salud; su estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal, no experimental. Se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se obtuvo que un 40.6% tiene claridad respecto a su propósito en la vida. No obstante, presenta un nivel bajo en sus relaciones positivas, autonomía y crecimiento personal con puntajes de 41.7%, 26.6% y 25.3% respectivamente.

Siddiqui (2015) realizó una investigación sobre la autoeficacia y el bienestar psicológico entre los universitarios de pregrado, el objetivo fue determinar la relación de estas variables, la muestra fue de 100 universitarios la India. Se hizo uso de la Escala de Autoeficacia General (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPW; Ryff, 1989). Se demostró que existe una relación directa entre las variables y sus dimensiones ( $r = .596$ ,  $p = .001$ ).

### **2.1.2 Nacionales**

Lloclla (2021) en su estudio sobre bienestar psicológico y autoeficacia en universitarios, con el objetivo fue conocer la correlación que existe entre las variables. En una muestra de 129 alumnos de una universidad privada. Con un tipo de estudio correlacional. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Autoeficacia General Jerusalem y Schwarzer. Se demostró que existe

una relación no significativa entre las variables ( $p > .05$ ). No obstante, se evidenció una relación inversa entre autoeficacia y la dimensión autoaceptación ( $p < .01$ ) y una correlación directa entre autoeficacia y la dimensión crecimiento personal ( $p < .01$ ). Finalmente, según la edad de los investigados existen diferencias significativas con la autoeficacia ( $p < .05$ ).

Yataco (2019) realizó una investigación sobre bienestar psicológico y el estrés académico, buscando conocer la correlación entre las variables. Su tipo de estudio fue correlacional – cuantitativo con un diseño no experimental. Tuvo como muestra a 496 alumnos de 16 a 29 años. Para la obtención de resultados se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza. Los resultados encontrados en cuanto al bienestar psicológico fueron, muy bajo, bajo, moderado, alto y muy alto; con puntuaciones de 19.0%, 19.0%, 20.2%, 14.5% y 27.4%, respectivamente. Así mismo, con respecto al ciclo académico existen diferencias significativas, pero no en función al género y ciclo académico. Se concluye que no existe una relación significativa entre las dimensiones, pero si una relación significativa y negativa entre las variables.

Alejos (2018) realizó un estudio sobre autoeficacia y optimismo atributivo en la determinación de la felicidad, buscando encontrar la correlación entre las variables. Uso un diseño no experimental de tipo descriptivo relacional y transaccional. Su muestra fue de 1120 estudiantes de 19 a 35 años de diversas carreras. Se usó la Escala de: Autoeficacia General (EAG, 2005); Optimismo Atributivo (EOA, 2013); y Felicidad de Lima (EFL, 2006). Los resultados fueron que la autoeficacia, el optimismo atributivo y la felicidad obtuvieron un nivel medio. Con respecto a la autoeficacia no se encontró diferencias significativas en género y ciclo, pero si por carrera, donde los universitarios de Administración obtuvieron un puntaje

más alto, y los de Ingeniería de Sistemas el más bajo. Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en género, pero si en el ciclo académico con respecto a su optimismo atributivo, donde los del séptimo ciclo tuvieron un puntaje más alto, y los del décimo el más bajo. Se encontraron también diferencias significativas por carreras, donde los estudiantes de Administración puntúan más alto con respecto a los de Ingeniería de Sistemas que puntúan más baja en la variable felicidad, se evidenció diferencias significativas en género, donde los hombres obtuvieron puntajes más altos; ciclo académico los del X obtuvieron el menor nivel y XI ciclo la puntuación más alta; los estudiantes de Derecho obtuvieron puntuación alta y los de Contabilidad baja. La conclusión fue la existencia de relación positiva y muy significativa entre las variables ( $r = .813$ ).

Rosales (2017) realizó una investigación sobre la autoeficacia y felicidad en alumnos de una universidad privada. Se buscó conocer la correlación entre las variables, y compararlas con la edad, género y año académico. Para ello, se consideró a 317 estudiantes de psicología. Para obtener los resultados se usó la Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer, adaptado por Grimaldo, y la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón. Se encontró que existe correlación significativa ( $p < .05$ ), además correlaciones entre la autoeficacia y las dimensiones realización personal, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, y alegría de vivir con un puntaje de ( $p < .05$ ). Por lo contrario, la dimensión alegría de vivir tiene diferencias significativas con respecto al género ( $p < .05$ ). Según la muestra un 48,3% obtuvieron un nivel moderado de autoeficacia, y bajo el 32,8%. Así mismo, no existe diferencias significativas entre la autoeficacia y la edad, género ni año académico.

Chávez (2016) investigó las variables bienestar psicológico y autoeficacia, con el objetivo de conocer la correlación de las dos variables en estudiantes de Psicología. De tipo descriptivo correlacional. Con 142 alumnos de la Universidad Peruana Unión, Filial de Juliaca. Se hizo uso la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, compuesta por 39 ítems dividido en 6 dimensiones y la Escala de Autoeficacia General, compuesta por 10 ítems. Se evidenció que las dos variables tienen una relación directa y significativa ( $r = .448$ ,  $p < .01$ ), así mismo, en sus dimensiones, siendo estas, crecimiento personal ( $r = .419$ ,  $p = .001$ ), propósito en la vida ( $r = .426$ ,  $p = .001$ ), autoaceptación ( $r = .395$ ,  $p = .001$ ), autonomía ( $r = .311$ ,  $p = .001$ ), dominio del entorno ( $r = .453$ ,  $p = .001$ ), y en relaciones positivas ( $r = .154$ ,  $p = .067$ ).

## **2.2 Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado**

### ***Salud mental***

Se hace mención de salud mental, puesto que su definición se relaciona con el bienestar mental, psicológico y social (OMS, 2004). Según diversas investigaciones aún no se ha podido conseguir un término exacto para poder definir a la salud mental, sin embargo, se pueden encontrar definiciones relacionadas a esta, brindadas por la Organización Mundial de la Salud.

La Organización Mundial de la Salud va a definir a la salud mental como el estado de bienestar social, físico y emocional que va a influir en el individuo para poder conseguir una satisfacción en su forma de pensar y actuar, permitiéndole formar relaciones armoniosas con las demás personas, además, actuar de manera positiva ante los cambios que se presenten en su medio ambiente físico y social (OMS, 1958).

Es importante tener presente dicho concepto, ya que depende de ello el saber cómo estamos manejando nuestro bienestar psicológico y la forma en que hacemos uso de ella para el desarrollo con nuestro entorno.

### ***Bienestar***

El bienestar es considerado como las experiencias humanas que van a estar vinculadas con el presente, pero que también tendrán una proyección al futuro, puesto que se producen por el alcance de bienes. En ese sentido, se dice que el bienestar va a surgir de las expectativas y logros, que en otras palabras muchos otros autores llamarían satisfacción en las diferentes áreas que son de mayor importancia en la persona como, el trabajo, las condiciones materiales, la familia, la salud, las relaciones interpersonales, afectivas y sexuales con la pareja (García y González, 2000).

Castro (2009) nos dice que si una persona presenta niveles altos de bienestar será porque está experimentando placer con su vida, y con ello su ánimo frecuentemente será estable, solo en pocas situaciones experimentará emociones no tan placenteras, entre ellas la tristeza o la ira.

Por otro lado, Ryan y Deci (2001) manifiestan que el bienestar es una construcción compleja que involucra las vivencias y un desempeño óptimo. Así mismo, refieren que las investigaciones actuales de este término están derivadas en dos perspectivas generales, que vendrían a ser el enfoque hedónico, que se va a centrar básicamente en la felicidad y va a definir al bienestar, en términos de placer y evasión del dolor; por otro lado, está el enfoque eudaimónico, que va estar más centrado en la autorrealización y significado, este va a definir al bienestar en términos más amplios donde la persona va estar funcionando plenamente.

Complementando lo mencionado anteriormente, Meléndez et al. (2018) hacen la diferencia de los tres conceptos, donde definen al bienestar como la estructura compleja que abarca a la experiencia óptima y el funcionamiento. Por otro lado, definen al bienestar subjetivo basándose en la perspectiva hedónica, que vendría a ser el valor general de la vida y, por último, definen el bienestar psicológico fundamentándose en la perspectiva eudaimónica, que va estar asociada a la autorrealización y el desarrollo del potencial de la persona misma.

Teniendo conocimiento de estas definiciones y las diferencias correspondientes de cada una se va girar la explicación en torno al bienestar psicológico, que de alguna u otra manera también se va a ver entrelazada con el bienestar subjetivo.

### **Evolución del bienestar psicológico en la psicología positiva.**

La psicología positiva tiene sus inicios a finales del siglo XX, este campo está relacionado con el estudio del desempeño adecuado y bienestar del ser humano. Además, estudiará las fortalezas y virtudes que posee la persona y como estos van influir en el avance de su vida y en la relación con la sociedad en la que viven (Florenzano y Cuadra, 2003).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) creadores de la psicología positiva expresaban que el objetivo de esta, es estudiar los modelos psicológicos que abarque la preocupación en reparar las peores situaciones de la vida hasta la construcción de nuevas cualidades positivas en la persona.

Es así que, la psicología positiva muestra un modelo más saludable, no se centra solo en los desórdenes mentales, sino que busca fortalecer y promocionar los aspectos más saludables y positivos de la persona, interesándose más por las fortalezas y, no solo, en las debilidades del ser humano. Apuesta por una psicología

que va estar más orientada al bienestar subjetivo y al bienestar psicológico de los individuos, buscando promover la salud general, dándole capacidades para afrontar las amenazas y prevenir la aparición de factores desfavorables, tanto físicos como mentales (García, 2014).

Todas estas definiciones relacionadas a la psicología positiva también van a promover la búsqueda de otras investigaciones que van a contribuir a la misma, como son el bienestar subjetivo, optimismo, felicidad y autodeterminación. Todos estos son temas que han sido investigados en las últimas tres décadas y van a contribuir en gran cantidad de hallazgos positivos y negativos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

### **2.2.1 Bienestar psicológico**

Es el sentimiento positivo que van a tener las personas de sí mismas, estas estarán definidas de manera subjetiva vivencial y relacionadas con los aspectos psíquico, físico y social (García y González, 2000).

Así mismo, se define como el esfuerzo que hace la persona para que pueda cumplir con las metas o propósitos trazados en su vida, buscando así que esta adquiera un significado para sí mismo, haciendo frente a las adversidades con un esfuerzo por superarlos y poder cumplir su propósito trazado (Ryff y Keyes, 1995).

Uno de los modelos que sustentan dicha investigación sobre el bienestar psicológico será la de Ryff, a cuál haremos referencia.

#### **Modelo multidimensional del Bienestar Psicológico Ryff.**

Ryff y Keyes (1995) hicieron mención del bienestar psicológico como algo más distinto al bienestar subjetivo, para ello crearon un enfoque multidimensional que ayudaría a la medición del bienestar psicológico, donde abarcaron 6

dimensiones. Estas van a definir al bienestar psicológico, tanto teórica como operacionalmente y se va a observar cómo promueven la salud emocional y física.

### **Dimensiones del bienestar psicológico.**

Ryff (1989) en su modelo multidimensional, integró seis dimensiones con el objetivo de poder estudiarlas y las definió de la siguiente manera:

#### **Autoaceptación.**

Es el criterio más importante, donde especifica la aceptación de uno mismo. Es una de las características centrales de la salud mental, además es característica de la autorrealización, madurez y el desarrollo óptimo. Por otro lado, nos dice que si la persona posee actitudes positivas hacia sí mismo va a desarrollar un funcionamiento psicológico positivo.

#### **Relaciones positivas.**

Se entiende como el potencial del individuo para relacionarse de manera cálida y con confianza hacia otras personas. Es aquí donde la facultad de amar se vuelve un aspecto principal para la salud mental. Se dice que los individuos que han alcanzado sus objetivos van a mostrar estos sentimientos de comprensión y afecto hacia las demás personas, tienen más capacidad para dar amor, entablar amistades más profundas y una identificación. Esta relación cálida con los demás se va a definir como un criterio de madurez, además de favorecer el crecimiento personal.

#### **Autonomía.**

Son las cualidades de potestad, independencia y la regulación del comportamiento desde dentro. Los individuos autorealizados se describen como aquellos que tendrán un pleno funcionamiento de voluntad y acción, en medida en que la persona se sienta libre de adoptar los comportamientos de su elección. Estas personas no van a mirar a los demás para recibir aprobación, sino que van a

evaluarse a sí mismos internamente y siguiendo los estándares personales. La autonomía hace que el individuo no se aferre a los miedos, creencias o leyes que dicen los demás y, logre así, sentirse libre de las normas que rigen la sociedad.

### **Dominio ambiental.**

Facultad del ser humano para poder elegir grupos favorables y propicios que le ayuden a satisfacer sus propias necesidades, las cuales le permitan desarrollarse óptimamente y generar una adecuada salud mental. A mayor madurez mayor capacidad de desarrollarse en una vida útil, capaz de controlar entornos complejos. Esta teoría enfatiza en que la persona, con un alto dominio del ambiente, va a lograr actuar y obtener cambios creativos en su entorno o contexto que le rodea, haciendo uso de actividades físicas y mentales. Además, estas personas aprovechan las oportunidades que le ofrece el ambiente, favoreciendo así un funcionamiento positivo en su vida.

### **Propósito en la vida.**

Es la facultad del individuo para crear sus propios objetivos y metas que le darán la sensación de tiene una finalidad y razón en su vida. La madurez adquirida por la persona le va a dar una adquisición clara de sus objetivos con sentido y dirección plenos. Estas personas van a desarrollar deseos para cumplir estas metas, analizar sus acontecimientos pasados y presentes, encontrando en ellas el sentido para su vida.

### **Crecimiento personal.**

Para un buen funcionamiento psicológico no solo se busca haber conseguido las características anteriores, sino que la persona logre obtener un potencial que le ayude a crecer y expandirse como tal, desarrollando al máximo todas sus cualidades y capacidades. La persona no debe conformarse con los logros que haya

obtenido en el pasado y se quede estancado, sino debe buscar o afrontar nuevos desafíos que se le van a ir presentando en diversos periodos de su vida. Todo esto ayudará a la persona a desarrollar de manera positiva su bienestar psicológico.

### **2.2.2 Autoeficacia**

Haciendo mención a las definiciones anteriores se evidencia el vínculo que se encuentra entre el bienestar psicológico y la autoeficacia, Sansinenea et al. (2008) validan este concepto y refieren que estas variables mantienen una relación de manera positiva. Y al estar presente la autoeficacia en la persona va a generar comportamientos beneficiosos para su funcionamiento y bienestar general. Por ello, también se explicará en que consiste la autoeficacia.

Durante las distintas fases de la vida, el individuo se tiene que enfrentar a diversos retos, dificultades o decisiones que deben tomar. La persona tiene un avance constante donde nunca deja de aprender poniendo a prueba sus capacidades, creencias y experiencias anteriores, para así poder enfrentar situaciones. Este carácter que va a ir formando durante el largo tiempo de su vida lo conducirá a tomar determinaciones que crea adecuadas para lograr sus objetivos.

Canto y Rodríguez (1998) mencionan que la autoeficacia es la disposición, confianza, certeza con la que el individuo actúa para poder lograr sus objetivos, obteniendo resultados específicos a través de las decisiones que va a tomar por el mismo. Los desafíos que va a ir enfrentando diariamente el ser humano harán que vaya desarrollando y adaptando sus conductas y emociones de manera más positiva.

Veliz y Apocada (2012) complementan este concepto definiendo a la autoeficacia como la autoevaluación y seguridad personal respecto a las propias competencias de la persona. El ser humano determina cuán efectivo son sus

actividades y las compara con la eficacia de otros, así también, podrá recibir testimonio de los demás acerca de sus propias competencias.

La teoría que sustenta dicha investigación sobre la autoeficacia será la teoría cognitiva social a la cual haremos mención.

### **Teoría cognitiva social de Bandura.**

Se evidencia como una de las teorías de la personalidad que ha obtenido una mayor aceptación, Bandura siendo uno de los mayores representantes es el que introduce la teoría cognitivo social, donde refiere que los procesos humanos se van a dar mediante la observación y el proceso de reflexión del ser humano, es decir, la persona puede replicar la conducta observada y, esto va a depender de sus características personales y su motivación. Dicho de otro modo, se puede precisar que la autoeficacia va a tener relación con la facultad del ser humano para identificar las oportunidades que lo rodean y poder afrontar los obstáculos que vaya a observar (Covarrubias y Mendoza, 2013).

### **Fuentes que desencadenan la autoeficacia.**

Bandura (1994) refiere que la creencia de autoeficacia que tienen las personas se puede desarrollar mediante cuatro fuentes, las cuales son:

#### **Experiencias de dominio.**

Esta es una de las primeras fuentes con mayor influencia en la autoeficacia del ser humano y van a girar en torno al éxito y el fracaso que experimenten. Si las personas experimentan éxitos fáciles, tendrán y recibirán solo resultados rápidos y caerán en el fracaso. En ese sentido, esta fuente se refiere a las experiencias anteriores que ha adquirido la persona para poder enfrentar los obstáculos a través de los esfuerzos constantes, estas dificultades en las actividades que realicen le van a generar un propósito útil para poder conseguir el éxito. Si al pasar el tiempo

el individuo se demuestra que tiene lo suficiente para obtener el éxito se esfuerza ante la adversidad, y mientras más experiencias de fracaso obtenga mayores serán sus fuentes para superar la adversidad.

### **Experiencias indirectas proporcionadas por los modelos sociales.**

Aquí se presentan las experiencias vicarias, si la persona observa conductas que son similares a las de ellas en otras personas creerán que podrán obtener los mismos éxitos. Así mismo, si observan el fracaso en otras personas, a pesar que, se ha esforzado por conseguir el éxito, pensará que no tiene ninguna esperanza y desmerecerá sus esfuerzos. Si mayor es la similitud, mayores serán los éxitos o los fracasos que se adquieran. Las personas van a buscar modelos competentes que tengan los objetivos a los que aspiran. Estos modelos van a transmitir y enseñar habilidades y estrategias a las personas que los observan para que puedan manejar las demandas que implanta la sociedad.

### **Persuasión social.**

Los individuos desarrollan y confortan su autoeficacia, a través de lo que los otros individuos puedan expresar. Si una persona es persuadida verbalmente por otra que resalte sus capacidades y fortalezas, es seguro que, estas se esforzarán más para lograrlo y, en el camino obtendrán habilidades y sentido de eficacia personal. Pero se debe tener en cuenta que estas persuasiones si son poco realistas no ayudarán a las personas y harán que estos se den cuenta de ello a través de su fracaso. Por otro lado, las personas que han sido persuadidas de manera negativa donde solo han resaltado sus pocas capacidades, van a evitar realizar actividades que demanden desafíos y se rendirán mucho más rápido ante alguna dificultad. Los motivadores de autoeficacia exitosa, nos solo guían y refuerzan las capacidades de las personas si no que crean situaciones que le

generan éxito, evitando colocarla en situaciones donde solo encontrarán fracaso. Midiendo su éxito como una superación personal y, no solo, una competencia o triunfo sobre los demás.

### **Estados somáticos y emocionales.**

Las reacciones fisiológicas o emocionales, ya sean fatigas, dolores o molestias que presente cuando enfrente diversas tareas que involucren fuerza las van asociar como signo de vulnerabilidad. Por otro lado, usarán su estado de estrés y ansiedad para justificar su bajo rendimiento. El estado de ánimo, también va influir en la autoeficacia, si la persona presenta un ánimo positivo mejorará su autoeficacia, todo lo contrario, si una persona posee un ánimo decaído. Una de las formas para mejorar estas creencias negativas con respecto a su autoeficacia es trabajar con los factores de estrés y reestructurar sus pensamientos sobre sus estados de ánimo. Buscando así, no tanto que la persona tenga una intensidad en sus reacciones físicas y emocionales, sino que pueda interpretarlas y percibir las.

### **2.2.3 Autoeficacia en la vida universitaria**

Varios estudios van a demostrar que los estudiantes que fracasan o abandonan la universidad son alumnos con niveles muy bajos de autoeficacia, menor motivación intrínseca, pocos hábitos de estudio, además, conductas académicas inadecuadas que afectan en sus notas académicas (Rodríguez, 2004).

Prieto (2001) nos dice que la teoría de Bandura sobre autoeficacia en el entorno educativo va a mostrar cómo los alumnos con perspectivas altas de autoeficacia van a desarrollar mayor motivación en el área académica. Así mismo, obtendrán mayores resultados, con capacidad suficiente para autoregularizar de manera eficaz su aprendizaje mostrando así, mayor motivación intrínseca al momento de aprender. Es por ello que, mayor sea la expectativa de autoeficacia

mayor será la motivación y el desempeño académico al momento de realizar las tareas de aprendizaje.

## **2.3 Definición conceptual de la terminología empleada**

### **2.3.1 Bienestar psicológico**

Fernández et al. (2014) definen al bienestar psicológico como algo determinante para cada individuo bajo sus propios conceptos y experiencias, donde experimente un equilibrio entre sus posibilidades y éxitos que obtenga en las áreas que, para él sean de mayor importancia. El bienestar psicológico va a tener un significado positivo, si el individuo tiene un disfrute personal, porque sus emociones son favorables, a esto debemos añadir que dependerá mucho de la personalidad de cada individuo y el entorno que lo rodea.

### **2.3.2 Autoeficacia**

Ruiz (2005) refiere que la autoeficacia es el convencimiento que tiene el ser humano sobre sus competencias que le ayudan a predecir el desempeño que puede tener en sus habilidades y en su crecimiento personal. Estas creencias personales hacen también que la persona tenga cierto control sobre sus pensamientos, acciones y sentimientos que rigen así su comportamiento.

### **2.3.3 Estudiante Universitario**

Aspillaga (2011) refiere que el estudiante universitario es aquella persona que ha logrado el ingreso al nivel superior porque ha culminado exitosamente los años previos del nivel secundario, así mismo, cuenta con posibilidades económicas y la suerte de haber adquirido un puesto en una de las universidades.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

#### **3.1.1 Tipo**

La investigación es de tipo relacional, ya que ha permitido examinar la correlación entre las variables (Hernández et al., 2014).

#### **3.1.2 Diseño**

Es de diseño no experimental, debido a que no existió adulteración de las variables y ningún cambio en ellas (Hernández et al., 2014).

### **3.2 Población y muestra de estudio**

El total general de la población fue de 6800 alumnos de la Universidad Autónoma del Perú matriculados en el ciclo académico 2021-01, esta población abarca las distintas carreras con las que cuenta la universidad, desde el I y XI ciclo.

La muestra fue de 256 estudiantes universitarios con un método de muestreo no probabilístico por cuotas, donde la elección se dio siguiendo los criterios del investigador, solicitando participación voluntaria de cada estudiante que cumplieran con las características solicitadas (Sabino,1992).

### **3.3 Hipótesis**

#### **3.3.1 General**

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.

#### **3.2.2 Específicas**

He1: Existe un nivel bajo de bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021

He2: Existe un nivel bajo de autoeficacia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021

He3: Existe relación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021

### 3.4 Variables-Operacionalización

#### 3.4.1 Definición conceptual

Ryff (1995) lo describe como no solo: “estar libre de angustia u otros problemas mentales. Es poseer una autoestima positiva, dominio, autonomía, relaciones positivas con otras personas, un sentido de la vida, sentimientos de crecimiento y desarrollo continuos” (p. 99).

#### 3.4.2 Definición operacional de medida

La evaluación será explicada haciendo uso de los puntajes que contiene la escala.

#### 3.4.3 Definición operacional basada en indicadores

**Tabla 1**

*Operacionalización del bienestar psicológico*

Dimensiones	Ítems	Rango /nivel	Escala
Autoaceptación	1,7,13,19,25,31		
Relaciones Positivas	2,8,14,20,26,32	159-195pts/Alto	
Autonomía	3,4,9,10,15,21,27,33	139-158pts /Medio	Ordinal
Dominio del entorno	5,11,16,22,28,39	39-139pts/Bajo	
Crecimiento personal	24,30,34,35,36,37,38		
Propósito en la vida	6,12,17,18,23,29		

#### 3.4.4 Definición conceptual

Schwarzer y Scholz (2000) lo definen como:

Un dominio específico, es decir, uno puede tener creencias propias más o menos firmes en diferentes dominios o situaciones particulares de

funcionamiento. (...) confianza global en la capacidad de afrontamiento de uno en una amplia gama de situaciones exigentes o novedosas. La autoeficacia general apunta a un sentido amplio y estable de competencia personal para lidiar efectivamente con una variedad de situaciones estresantes (p. 3).

### **3.4.5 Definición operacional de medida**

La evaluación del instrumento autoeficacia general será explicada mediante los puntajes obtenidos en la escala.

### **3.4.6 Definición operacional basada en indicadores**

**Tabla 2**

*Operacionalización de la autoeficacia*

Dimensiones	Ítems	Niveles	Escala
Unidimensional	1 al 10	31-40pts/alto 21-30pts/ medio 1-20pts/baja	Ordinal

## **3.5 Métodos y técnicas de investigación**

### **3.5.1 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

Se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, fue aplicado y adaptado en el Perú en una investigación realizada por Chávez (2016) en 142 universitarios. Dicha prueba posee 39 preguntas divididas en 6 dimensiones. Así mismo su uso puede ser de forma individual o colectiva, en poblaciones generales o en el ámbito educativo entre las edades de 17 años a más, no tiene ningún límite de tiempo establecido, su calificación es respondida a través de una escala tipo Likert donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo, donde al obtener un puntaje de 159-195 pts. será alto, 139-158pts medio y 39-138pts bajo. El total se

haya con la suma de todos los ítems, sin olvidar antes, invertir los siguientes números 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36, siguiendo esta pauta 1=5, 2=4, 3=3, 4=2 y 5=1. Por otro lado, para la obtención de los totales por dimensiones se deberá sumar los ítems que corresponden a cada dimensión considerando los ítems invertidos. El fin del instrumento es evaluar la percepción del bienestar psicológico. El instrumento ha mostrado evidencia de validez estadística de cada ítem por el mismo procedimiento, aplicando el comando “si se elimina el elemento”, donde se observó que no hay necesidad de eliminar ningún ítem, puesto que ninguno representa una correlación negativa, a la misma vez una confiabilidad según alfa de Cronbach de .907.

#### **Estudio piloto.**

La validez de la escala se ha determinado con el análisis factorial exploratorio, y el método de extracción de componentes principales, con rotación varimax. El KMO (.809) y la Test de esfericidad de Bartlett ( $X^2 = 2013,648$ ,  $gl = 741$ ,  $p > .001$ ). Se evidencian que la muestra usada es adecuada en su tamaño y la relaciones entre los ítems.

**Tabla 3***Matriz de estructura factorial de la Escala Bienestar psicológico de Ryff*

Ítems	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida
BP33	0.74					
BP30	0.627					
BP15	0.618					
BP13	0.61					
BP36	0.607					
BP27	0.6					
BP22	0.598					
BP9	0.597					
BP29	0.593					
BP25	0.506					
BP4	0.495					
BP26	0.447					
BP37		0.727				
BP23		0.694				
BP38		0.69				
BP6		0.621				
BP24		0.59				
BP5	0.517					
BP31		0.569				
BP39		0.522				
BP1		0.468				
BP18		0.425				
BP12			.661			
BP19			.633			
BP21			.599			
BP11			.572			
BP16			.561			
BP3			.541			
BP17			.523			
BP7			.512			
BP28			.467			
BP32				.689		
BP8						
BP14				.664		
BP2	.458					
BP20					.699	
BP35					.672	
BP10					.514	
BP34						.816
Autovalor	10,777	3,471	2,207	1,762	1,667	1,421
%V.E.	27,634	8,901	5,660	4,519	4,274	3,645
%V.E.A.	27,634	36,535	42,195	46,714	50,989	54,633

*Nota.* %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada.

La tabla 3 muestra que, casi la totalidad de ítems presentaron saturaciones con cargas factoriales superiores al .35, sin embargo, no se encontraban dentro de sus dimensiones establecidas por teoría. Se concluye que, el instrumento cuenta con validez.

**Tabla 4**

*Estadísticos de confiabilidad de la escala de bienestar psicológico*

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Autoaceptación	6	.767
Relaciones positivas	6	.672
Autonomía	8	.678
Dominio del entorno	6	.652
Crecimiento personal	7	.732
Propósito de la vida	6	.775
Total Bienestar psicológico	39	.911

Como se ve en la tabla 4, según el Alfa de Cronbach para la escala en su versión total de 39 ítems, muestra alta confiabilidad, puesto que da un valor de .911 indicador de una muy buena consistencia interna. Así mismo, los valores alfa de Cronbach para las dimensiones, de auto aceptación, crecimiento personal y propósito de la vida son mayores al .70 dando así una fiabilidad respetable, por otra parte, relaciones positivas, autonomía y dominio del entorno están entre los valores de .65 dando una fiabilidad mínimamente aceptable (Moss et al., 1998, citado en Sturmey et al., 2005).

### **3.5.2 Escala de Autoeficacia General**

Se usó la Escala de Autoeficacia General. Adaptada al español por Blaessler y Schwarzer y adaptada a Lima por Chávez (2016) con 142 universitarios. El instrumento consta de 10 preguntas, se puede aplicar de forma individual y grupal, en población general, desde los 14 años en adelante, no presenta un tiempo límite

para evaluarlo. Su calificación es de tipo Likert con 4 rangos; que van desde 1 “incorrecto” a 4 “Cierto”, el máximo valor a sacar es a 40 puntos, y mínimo 10 puntos. Consta de 10 ítems, que evalúan el sentimiento de competencia personal para desenvolverse de forma favorable en diferentes situaciones. La escala evidencia validez para cada ítem se aplicó el comando “si se elimina el elemento”, mostrando que no hay necesidad de eliminar ningún ítem que no representen una correlación negativa y confiabilidad de alfa de Cronbach de .822.

### **Estudio piloto.**

Se obtuvo con el análisis factorial exploratorio, usando el método de extracción de los principales componentes, con rotación varimax. Diagnóstico KMO (.861) y el test de esfericidad de Bartlett ( $X^2 = 405,915$ ,  $gl = 45$ ,  $p > .001$ ). Se observa que la muestra usada es adecuada en cuanto a su tamaño y la relaciones entre los ítems.

**Tabla 5**

*Matriz de estructura factorial de la Escala de Autoeficacia*

Ítems	1 (A)
A5	.785
A7	.761
A8	.729
A6	.655
A4	.625
A10	.612
A3	.611
A9	.559
A2	.526
A1	.467
Autovalor	4.102
%V.E.	41.024
%V.E.A.	41.024

Como se ve en la tabla 5, solo se ha extraído un factor establecido igualmente en la teoría, por otro lado, se observa que todos los ítems han obtenido un puntaje mayor al .35, por ello, se puede concluir que existe validez de constructo.

### **Tabla 6**

*Estadísticos de confiabilidad de la escala de autoeficacia*

Variable	Ítems	Alfa[IC95%]
Total autoeficacia	10	.865[.81, .100]

La Tabla 6 muestra el coeficiente de Alfa de Cronbach para la escala en su versión total de 10 ítems, evidencia muy alta confiabilidad, superior a .80. indicador de una buena consistencia interna y refleja la homogeneidad de los elementos que están dirigidos a evaluar la autoeficacia.

### **3.6 Procesamiento de los datos**

El primer paso fue enviar el consentimiento informado que está descrito en el mismo formulario, aquí se expresa la formalidad del estudio, la confidencialidad y la participación voluntaria de cada estudiante. Terminada la evaluación se comenzó a armar la base de datos haciendo uso del programa Excel, donde se realizaron las modificaciones pertinentes.

Con los datos organizados se procesó las pruebas de validez y fiabilidad de cada escala, haciendo uso de los estadísticos KMO y la prueba de esfericidad de Bartlett, para la confiabilidad, se hizo uso del coeficiente Alfa de Cronbach.

Se continuó con los análisis estadísticos descriptivos e inferenciales, haciendo uso del paquete estadístico IBM SPSS versión 25, para los estadísticos descriptivos se empleó la media, desviación estándar. Asimismo, para obtener la prueba de normalidad, tanto para el total como para los factores se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, puesto que analizamos una muestra superior a 50, los datos fueron analizados a un nivel de  $p < .05$ . criterios mínimos para establecer la

significancia de análisis estadísticos, donde se obtuvo que los muestra no se ajustan a la normalidad, por ello, para la correlación de las variables y sus factores se hizo uso del coeficiente de relación de Spearman.

## **CAPÍTULO IV**

# **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

## 4.1 Resultados descriptivos de las dimensiones de la variable

**Tabla 7**

*Niveles de la variable bienestar psicológico*

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	203	79.3
Medio	45	17.6
Alto	8	3.1
Total	256	100.0

La tabla 7, muestran los niveles del total del bienestar psicológico, predominando el nivel bajo (203 universitarios) representando al 79.3% y un nivel alto en (8 universitarios) representando al 3.1%.

**Tabla 8**

*Niveles de la variable autoeficacia*

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	9	3.5
Medio	93	36.3
Alto	154	59.9
Total	256	100.0

*Nota.* *f*= frecuencia

Se observa en la tabla 8, los niveles del total de la autoeficacia, donde, el nivel que predomina es el alto (154 universitarios) representando al 59.9% y un nivel bajo en (9 universitarios) representando al 3.5%.

## 4.2 Contrastación de hipótesis

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad de la variable bienestar psicológico*

Variable	Estadístico	Kolmogorov-Smirnov	
		<i>gl</i>	<i>p</i>
Bienestar psicológico	.103	256	.001

Se observa en la tabla 9, los resultados de la prueba de normalidad del bienestar psicológico, a través del Kolmogorov Smirnov, que indica que el nivel de

significancia es inferior a .05 para el total, por ello que los datos no se ajustan a la normalidad y se recomienda el uso de estadísticos no paramétricos.

**Tabla 10**

*Prueba de normalidad de las dimensiones de la variable bienestar psicológico*

Dimensiones	Estadístico	Kolmogorov-Smirnov	
		<i>gl</i>	<i>p</i>
Auto-aceptación	.111	256	.001
Relaciones positivas	.109	256	.001
Autonomía	.088	256	.001
Dominio del entorno	.127	256	.001
Crecimiento personal	.097	256	.001
Propósito en la vida	.077	256	.001

La tabla 10, presenta la prueba de normalidad de las dimensiones del bienestar psicológico, utilizando la prueba Kolmogorov Smirnov, indicando que la significancia es inferior a .05 para cada una de las 6 dimensiones, por ello los datos no se ajustan a la normalidad y se recomienda el uso de estadísticos no paramétricos.

**Tabla 11**

*Prueba de normalidad de la variable autoeficacia*

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	<i>gl</i>	<i>p</i>
Autoeficacia	.081	256	.001

La tabla 11, muestra la prueba de normalidad de la variable autoeficacia, donde se evidencia que la significancia es menor a .05, es por ello que los datos no se ajustan a la normalidad y se recomienda el uso de estadísticos no paramétricos.

**Tabla 12***Correlación entre bienestar psicológico y autoeficacia*

<i>n</i> = 256	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>r<sub>s</sub></i> [IC95%]	95% IC		<i>p</i>
				<i>LI</i>	<i>LS</i>	
Bienestar psicológico	131.14	12.280	.299	.183	.578	.001
Autoeficacia	32.07	5.649				

*Nota.* *r<sub>s</sub>* =coeficiente de correlación de Spearman, *LI*= límite inferior, *LS*= límite superior, *p*=probabilidad de significancia.

Tabla 12, presenta la correlación entre las variables, según el coeficiente de correlación de Spearman existe correlación altamente significativa ( $r_s=.299$ ,  $p=.001$ ). Además, el grado de relación evidencia una magnitud débil.

**Tabla 13***Correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y autoeficacia*

<i>n</i> = 256	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>r<sub>s</sub></i> [IC95%]	95%IC		<i>p</i>
				<i>LI</i>	<i>LS</i>	
Autoeficacia	32.07	5.649				
Auto aceptación	21.20	2.732	.464	.361	.713	.001
Relaciones Positivas	19.37	3.371	-.064	-.181	.111	.305
Autonomía	24.07	4.379	-.105	-.224	.035	.094
Dominio del entorno	20.34	2.555	.380	.269	.648	.001
Crecimiento personal	24.31	3.158	.273	.155	.553	.001
Propósito en la vida	221.86	2.864	.522	.426	.754	.001

*Nota.* *r<sub>s</sub>* =coeficiente de correlación de Spearman, *LI*= límite inferior, *LS*= límite superior, *IC*= índice de correlación, *p*=probabilidad de significancia.

La tabla 13, muestra la correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia. De acuerdo al coeficiente de Spearman, se observa que existe correlación altamente significativa entre cuatro de las dimensiones con relación a la autoeficacia: autoaceptación; dominio del entorno; crecimiento personal y propósito en la vida ( $p=.001$ ), siendo estas relaciones de tendencia positiva directa, sin embargo, no existe relación entre relaciones positivas ( $p=.305$ ) y autonomía ( $p=.094$ ) siendo estas relaciones de tendencia negativa.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1 Discusiones

Con el propósito de ofrecerle una perspectiva del estudio general, analizando los resultados que han sido encontrados y comparándolos con otros trabajos similares se hará mención de las discusiones.

Con respecto al primer objetivo específico, al analizar los resultados descriptivos se encuentra que el 79,3% de universitarios tiene un nivel bajo de bienestar psicológico, por ende, se afirma la hipótesis alterna. Mostrando esa deficiencia en su salud mental. Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Yataco (2019) donde se halló que un 27.4% de alumnos posee un nivel muy bajo. Al preguntarnos el porqué de dichos niveles bajos de bienestar psicológico encontrados en las investigaciones, se puede sustentar haciendo énfasis en el lugar de la investigación, ya que están situados en zonas similares, a eso se le puede sumar la escasez de oportunidades de desarrollo que presenta dicho distrito, puesto que no existe un interés por parte de las autoridades en el sector educativo y cultural, esto conlleva a que los jóvenes estudiantes se vean perjudicados en el desarrollo de sus capacidades, así como en su desarrollo personal. Por otro lado, García y González (2000) refieren que el bienestar psicológico está relacionado con los aspectos psíquicos, físicos y sociales, esto nos lleva a concluir que, debido al acontecimiento por el que pasa el mundo, la cual nos tiene en un aislamiento parcial, los jóvenes se ven afectados de manera desfavorable en su desarrollo social, mitigando así sus habilidades sociales como, por ejemplo, la resolución de problemas diversos que harán que este joven estudiante experimente emociones negativas como la tristeza y la soledad, así como lo manifiesta (Castro, 2009).

Por otro lado, al analizar los resultados descriptivos para la variable autoeficacia, encontramos que el 59,9% de estudiantes tiene un nivel alto, negando

así la hipótesis alterna. Estos resultados se asemejan a la investigación de Villamar (2018) donde se evidenció que los alumnos mostraban un nivel alto de autoeficacia percibida. El que se haya encontrado que los estudiantes evidencien niveles altos de autoeficacia puede deberse a que han desarrollado más capacidad y seguridad en ellos al tomar sus decisiones, llevar a cabo sus objetivos y obtener logros favorables siendo resilientes. En ese sentido, la muestra evaluada ha demostrado que pese a la coyuntura que atraviesa el país ha buscado estrategias nuevas para hacer frente a dicha situación y seguir adelante con sus estudios y actividades laborales, por lo tanto, se llega a asumir lo mencionado por Canto y Rodríguez (1998) quienes nos dicen que los desafíos a los que se va a ir enfrentando diariamente el ser humano harán que vaya desarrollando y, adaptando sus conductas y emociones de manera más positiva. Por otro lado, se puede hacer mención también a Bandura (1994) quien refiere que una de las fuentes de autoeficacia, son las experiencias de dominio estas van a girar en torno al éxito o el fracaso que experimente la persona, es por ello que se puede afirmar que, las experiencias de fracaso que está viviendo el estudiante hace que pueda desarrollar mayores fuentes para superar las adversidades que se le puedan presentar.

Asimismo, al analizar el tercer objetivo se va a corroborar la hipótesis, afirmando que existe correlación altamente significativa ( $p=.001$ ) entre cuatro de las dimensiones del bienestar psicológico con la autoeficacia, estas son autoaceptación con una relación débil, dominio del entorno débil, crecimiento personal muy bajo y propósito en la vida moderado, siendo estas relaciones de tendencia positiva directa, por otro lado, no existe relación entre relaciones positivas ( $p=.305$ ) y autonomía ( $p=.094$ ). Dichos datos concuerdan con el estudio de Chávez (2016) que encontró una relación altamente significativa ( $p=.001$ ) que van desde los

niveles bajo, dominio del entorno ( $r_s = .453$ ), propósito en la vida ( $r_s = .426$ ); crecimiento personal ( $r_s = .419$ ); autoaceptación ( $r_s = .395$ ), autonomía ( $r_s = .311$ ) y muy bajo relaciones positivas ( $r_s = .154$ ,  $p = .067$ ). De acuerdo a la teoría científica, se puede afirmar que cada una de estos factores van a estar asociadas de manera positiva con el buen desarrollo de la autoeficacia; Ryff y Keyes (1995) hacen mención de ello, y refieren que cada dimensión aporta de manera positiva en la salud física y mental del individuo, así ésta podrá tomar sus propias decisiones, que le ayudará también a conseguir sus metas y objetivos trazados, sin dejar de lado una forma adecuada de desarrollarse con los demás, haciendo uso de la empatía, con todo ello estará desarrollando un buen funcionamiento positivo (Molina y Meléndez, 2006).

Sin embargo, el haber encontrado que dos de las dimensiones, las cuales son relaciones positivas y autonomía, no se relacionan, puede deberse a que las personas no saben en realidad que poseen las capacidades que le ayudan a obtener sus logros en diversas áreas de su vida, esto significa que las personas actúan más por una necesidad o presión social para lograr sus metas, lo cual finalmente, lleva a descubrir de manera indirecta que si poseen autonomía sin que ellos se den cuenta, en resumen las personas no necesitan darse cuenta de que son autónomas para ser autoeficaces. A esto se añade que, no necesariamente debe existir un trato cercano con sus pares para que puedan poseer una adecuada autoeficacia, en otras palabras, no necesariamente debe desarrollarse una amistad o un trato fraterno para que pueda ser autoeficaces en una labor.

Finalmente, en cuanto al objetivo general se evidencia una relación estadística baja y altamente significativa entre las variables ( $r_s = .299$ ,  $p = .001$ ). Con ello se afirma que, a mayor presencia de bienestar psicológico mayor será la

autoeficacia en los estudiantes. Se encontró coincidencia con el estudio de Chávez (2016) quien obtuvo como resultados una correlación directa y significativa ( $r= .448$ ,  $p=.001$ ). Así mismo, coinciden con Siddiqui (2015) quien encontró ( $r=.596$ ,  $p=.001$ ). De acuerdo a estos resultados, validamos lo expresado en la literatura científica, donde Sansinenea et al. (2008) mencionan que, al estar presente la autoeficacia en el desarrollo de la persona podrá contribuir en ella un buen funcionamiento personal con factores positivos en su bienestar general. Por ello, puede decirse que, si la persona goza de un adecuado bienestar psicológico podrá ser autoeficaz, capacidad que le ayudará a hacer frente a cualquier situación adversa, encontrando así estrategias de afrontamiento. García y González (2000) nos mencionan que, a mayor bienestar psicológico que presente el estudiante, podrá desarrollarse de manera más efectiva, expresando sus sentimientos con más facilidad y tendrán una forma de pensar de manera más constructiva, que le ayudará hacer frente a diferentes situaciones que se puedan presentar, creyendo en sus capacidades, habilidades y destrezas que engloban así su autoeficacia.

## **5.2 Conclusiones**

En segunda instancia, como parte final del trabajo y tomando en consideración los resultados hallados al analizar las variables, se establecen las conclusiones siguientes:

1. De acuerdo al objetivo general se concluye que las variables estadísticamente tienen una correlación débil y altamente significativa, pudiéndose afirmar que, a mayor presencia de bienestar psicológico mayor presencia de autoeficacia.
2. Existen niveles bajos de bienestar psicológico, lo cual demuestra que el estudiante tiene deficiencias en su desarrollo personal.

3. Existen niveles altos de autoeficacia, lo cual demuestra que el estudiante es consciente que tiene capacidades para tomar sus propias decisiones.
4. En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, se presenta una relación altamente significativa con la autoeficacia. Cabe resaltar que, la dimensión relaciones positivas y autonomía no tienen relación directa.

### **5.3 Recomendaciones**

Teniendo en cuenta las conclusiones llegadas con respecto al estudio, se hará mención de las respectivas recomendaciones:

1. Se recomienda coordinar con los encargados de las diversas facultades para poder organizar horarios adecuados, donde se puedan brindar charlas o talleres con los temas de creatividad, inteligencia emocional, humor, sabiduría, felicidad, resiliencia, etc. A cargo del departamento de psicología, logrando de esta forma que los estudiantes puedan seguir reforzando su bienestar psicológico y su autoeficacia.
2. Poder ejecutar otros estudios en universitarios buscando comparaciones con las variables sociodemográficas sexo, edad, carreras y ciclo académico.
3. Ejecutar otros estudios con universitarios en una mayor muestra de la población limeña, que pueda analizar la correlación de las variables estudiadas.

## **REFERENCIAS**

- Alejos, C. (2018). *Autoeficacia y optimismo atributivo en la determinación de la felicidad en estudiantes de una universidad privada de lima sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/519>
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio Institucional UAEM. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/94984>
- Aspillaga, P. (2011). El estudiante universitario. *La importancia de la universidad*. <https://importanciadelauniversidad.blogspot.com/2011/04/el-estudiante-universitario.html>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81. <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>
- Barrantes, K. y Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Canto, J. y Rodríguez, A. (1998). Autoeficacia y Educación. *Revista Educación y Ciencia*, 2(4), 45-53. [https://www.researchgate.net/publication/279465811\\_Autoeficacia\\_y\\_educacion](https://www.researchgate.net/publication/279465811_Autoeficacia_y_educacion)
- Carranza, R., Hernández, R. y Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de*

- Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Covarrubias, C. y Mendoza, M. (2013). La teoría de autoeficacia y el desempeño docente: el caso de Chile. *Revista estudios hemisféricos y polares*, 4(2), 107-103. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4457452.pdf>
- Chávez, E. (2016). *Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPeU. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/531>
- Defensoría del Pueblo. (2018). *Salud Mental y Derechos Humanos Supervisión de la política pública, la calidad de los servicios y la atención a poblaciones vulnerables*. [http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud\\_mental\\_documentos/16\\_informe\\_defensorial\\_140.pdf](http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/16_informe_defensorial_140.pdf)
- Del Rosal, I. y Bermejo, M. (2017). Autoeficacia en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 115-123. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852544012.pdf>
- Fernández, A., García, C. y Lorenzo, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1147. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art11.pdf>

- Florenzano, R. y Cuadra, H. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 7(1), 83-96.  
10.5354/0719-0581.2012.17380
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento* [Tesis doctoral, Universidad de A Coruña]. Repositorio Institucional Universidad de Coruña. <http://hdl.handle.net/2183/13815>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En claves del pensamiento*, 8(16), 13-29.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870879X201400200013&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870879X201400200013&lng=es&tlng=es).
- García, V. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_isoref&pid=S086421252000000600010&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S086421252000000600010&lng=es&tlng=pt)
- González, R., Valle, A., Freire, C. y Ferradás, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189004.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Lloclla, J. (2021). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma

- el Perú]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma del Perú.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1263/LlocIla%20Huarcaya%2c%20Julio%20Cesar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Meléndez, J., Agustí, A., Delhom, I., Reyes, M. y Satorres, E. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. *Summ Psicológica UST*, 15(1), 18-24.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7009143.pdf>
- Molina, C. y Meléndez, J. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3), 97-105.  
<https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/bienestar.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Intervenir en salud mental*.  
[https://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (1958). *Definición de Salud*. Salud:  
<http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018*.  
[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8236:mental-health-substance-use-unit-homepage&Itemid=39855&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8236:mental-health-substance-use-unit-homepage&Itemid=39855&lang=es)
- Prieto, L. (2001). “La autoeficacia en el contexto académico: exploración bibliográfica comentada”. *Miscelánea Comillas*, 59, 281-292.  
<https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/prieto.PDF>
- Rodríguez, J. (2004). *Tasas de éxito y fracaso académico universitario: identificación y análisis de variables psicoeducativas relacionadas en una muestra de estudiantes españoles*.  
<https://revistaderecho.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/842/682>

- Rosales, A. (2017). *Autoeficacia y felicidad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma del Perú.  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/370>
- Ruiz, F. (2005). Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico. *Revista Digital De Investigación En Docencia Universitaria*, 1(1), 1-16.  
<https://doi.org/10.19083/ridu.1.33>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 1441-166.  
<https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. [www.jstor.org/stable/20182342](http://www.jstor.org/stable/20182342).
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.  
<http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessisaverythingorisit.pdf>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7473027/>
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*.  
<https://es.slideshare.net/male2712/sabino-carlos-el-proceso-de-investigacion>

- Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Sansinenea, E., Gil de Montes, L., Agirrezabal, A., Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J. y Fuster, M. (2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿Cuál es su aportación al bienestar? *Anales de Psicología*, 24(1), 212-228. <http://www.redalyc.org/pdf/167/16724115.pdf>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11392865/>
- Serra, J. (2010). Autoeficacia y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 3(2), 37-45. <https://www.researchgate.net/publication/260511184>
- Schwarzer, R., & Scholz, U. (2000). *Cross-cultural assessment of coping resources: the general perceived self-efficacy scale*. Freie Universität Berlin [http://userpage.fu-berlin.de/gesund/publicat/world\\_data.htm](http://userpage.fu-berlin.de/gesund/publicat/world_data.htm).
- Siddiqui, S. (2015). Impacto de la autoeficacia en el bienestar psicológico entre estudiantes de pregrado. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3),1. <http://oaji.net/articles/2015/1170-1428502953.pdf>
- Sturmey, P., Newton, J., Cowley, A., Bouras, N., & Holt, G. (2005) The PAS-ADD checklist: independent replication of its psychometric properties in a community sample. *British journal of psychiatry*, 186, 319-323. <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.186.4.319>
- Veliz, A. y Apocada, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco.

*Salud y sociedad*, 3(2). 135-150.

<https://revistaderecho.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/842/682>

Villamar, A. (2018). *La percepción de la autoeficacia y su correlación con el estrés académico en estudiantes de las carreras de psicología de la ciudad de Ambato* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

Repositorio Institucional PUCESA

<http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2411>

Yataco, J. (2019) *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma el Perú].

Repositorio Institucional

Universidad Autónoma del Perú.

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/707>

## **ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>General</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur 2021?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O1. Describir el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.</li> <li>• O2. Describir el nivel de autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.</li> <li>• O3. Determinar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.</li> </ul>	<p><b>1. Antecedentes</b></p> <p>A nivel nacional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lloclla (2021) en su tesis <i>Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de lima</i></li> <li>• Chávez (2016). En su tesis <i>Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca</i></li> </ul> <p>A nivel internacional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandoval et al. (2017) en su tesis <i>Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud.</i></li> <li>• Siddiqui (2015). En su tesis <i>Impacto de la autoeficacia en el bienestar psicológico entre estudiantes de pregrado.</i></li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Ha: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>H1: Existe un nivel bajo de bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021</p> <p>H2: Existe un nivel bajo de autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021.</p> <p>H3: Existe relación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021</p>	<p><b>Variable 1</b> Bienestar psicológico</p> <p><b>Dimensiones</b> Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito en la vida</p> <p><b>Variable 2</b> Autoeficacia</p> <p><b>Dimensiones</b> Unidimensional</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> Estudiantes de una universidad privada de Lima Sur</p> <p><b>Técnica de recolección de datos:</b> Formularios</p> <p><b>Instrumentos para la recolección de datos:</b> Escala de bienestar psicológico de Ryff  Escala de autoeficacia general Blaessler</p>

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos contestes con sinceridad cada una de las opciones de respuesta marcando con una (X) la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opción correcta o incorrecta).

No.	Ítems	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
10	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.					
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
12	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.					
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
16	En general, siento que soy responsable en la situación en la que vivo.					
17	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					

18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.					
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
28	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.					
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.					
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
37	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

## ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL

Las siguientes afirmaciones se refieren a tu capacidad para resolver problemas. Lee cada una de ellas y marca con un X la alternativa que consideres conveniente, según a la opinión con la que mejor te identificas. Recuerda no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

No.	Ítems	Incorrecto	Apenas cierto	Más bien cierto	Cierto
1	Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero, aunque alguien se me oponga.				
2	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
3	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				
5	Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.				
6	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
7	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
8	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.				
9	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.				
10	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

## Anexo 3: Informe de software anti plagio

### DULCE MANINI QUINTO 2

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>24%</b>	<b>24%</b>	<b>9%</b>	<b>%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>11%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>bonga.unisimon.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>alicia.concytec.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.uigv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

## **Anexo 4: Consentimiento informado**

### **ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Le realizo la invitación a participar de este estudio conducido por Dulce Manini Quinto estudiante del IX ciclo de la carrera de psicología. El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes universitarios.

Si usted acepta participar, deberá llenar una ficha de datos y completar dos evaluaciones psicométricas, la primera relacionada al bienestar psicológico y la segunda a la autoeficacia, también responder a todas las preguntas con honestidad y seriedad, recuerde que no hay respuesta mala. Es importante señalar que no existe ningún riesgo al participar de este trabajo de investigación. Sin embargo, algunas preguntas le pueden causar incomodidad. Si usted desea, se le puede informar de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de la investigación realizada.

Finalmente, se guardará la información haciendo uso de códigos, por lo que en ningún momento se le solicitará sus datos personales. Si usted decide participar en este estudio está dando el consentimiento para usar la información de modo exclusivo en la presente investigación y me comprometo a no usar los datos para otros fines. De antemano agradezco su apoyo.