



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA GENERAL EN ESTUDIANTES DE
UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADO DE SAN JUAN DE
LURIGANCHO, 2025

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con
mención en psicología clínica

Autora

Calderon Vidalon, Yasell Milagro

Asesor

Anicama Gómez, José Carlos
ORCID: 0000-0003-1046-8099

Jurado

Pinto Herrera, Florita
Franco Guanilo, Roxana Lorena
Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Lima - Perú

2026

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA GENERAL EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%	23%	11%	19%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal	8%
	Trabajo del estudiante	
2	repositorio.unfv.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	Submitted to Universidad Privada del Norte	1%
	Trabajo del estudiante	
4	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola	1%
	Trabajo del estudiante	
5	hdl.handle.net	1%
	Fuente de Internet	
6	www.researchgate.net	1%
	Fuente de Internet	
7	repositorio.upch.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.ucv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
9	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru	1%
	Trabajo del estudiante	
10	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	<1%
	Trabajo del estudiante	



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA GENERAL EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y Psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención

en psicología clínica

Autora:

Calderon Vidalon, Yasell Milagro

Asesor:

Anicama Gómez, José Carlos

ORCID: 0000-0003-1046-8099

Jurado:

Pinto Herrera, Florita

Franco Guanilo, Roxana Lorena

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Lima - Perú

2026

Pensamientos

“Una lección sin dolor no tiene sentido eso es porque no se puede ganar algo sin sacrificar algo a cambio sin embargo una vez que hayas soportado el dolor y lo hayas superado ganarás un corazón que es más fuerte a todo lo demás. Así es un corazón de acero”.

Edward Elric

“No importa lo imposible o difícil que sea, nunca pierdas de vista tu objetivo”.

Monkey. D. Luffy

Dedicatoria

Dedico esto a las personas que nunca dudaron de mí, a pesar de que yo lo hacía todo el tiempo. A mi madre, que ya no está; a mis hermanos, que siempre me hacen renegar; y a mis amigas, que siempre me hacen reír. Este trabajo es para ustedes

Agradecimientos

A mi asesor, José Anicama, por su orientación y acompañamiento a lo largo del desarrollo de esta tesis.

A la Universidad Nacional Federico Villarreal y, en especial, a mis docentes, por su valiosa contribución a mi formación profesional.

ÍNDICE

Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Descripción y formulación del problema.....	2
1.2. Antecedentes.....	5
<i>1.2.1. Antecedentes nacionales.....</i>	<i>5</i>
<i>1.2.2. Antecedentes internacionales.....</i>	<i>7</i>
1.3. Objetivos.....	10
<i>1.3.1. Objetivo general.....</i>	<i>10</i>
<i>1.3.2. Objetivos específicos.....</i>	<i>10</i>
1.4. Justificación.....	11
1.5. Hipótesis.....	12
<i>1.5.1. Hipótesis general.....</i>	<i>12</i>
<i>1.5.2. Hipótesis específicas.....</i>	<i>12</i>
II. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	14
<i>2.1.1. Bienestar psicológico.....</i>	<i>14</i>
<i>2.1.2. Autoeficacia general.....</i>	<i>19</i>
III. MÉTODO.....	25
3.1. Tipo de investigación.....	25
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	25
3.3. Variables.....	26
<i>3.3.1. Variable de estudio: Bienestar psicológico.....</i>	<i>26</i>

3.3.2. <i>Variable de estudio: Autoeficacia general</i>	27
3.4. Población y muestra.....	28
3.5. Instrumentos.....	29
3.5.1. <i>Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)</i>	29
3.5.2. <i>Escala de Autoeficacia General (EAG)</i>	32
3.6. Procedimientos.....	35
3.7. Análisis de datos.....	35
3.8. Consideraciones éticas.....	36
IV. RESULTADOS.....	38
4.1. Resultados descriptivos.....	38
4.2. Resultados inferenciales.....	39
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	41
VI. CONCLUSIONES.....	46
VII. RECOMENDACIONES.....	48
VIII. REFERENCIAS.....	49
IX. ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable bienestar psicológico.....	26
Tabla 2	Operacionalización de la variable autoeficacia general.....	27
Tabla 3	Correlación ítem-total corregida del BIEPS-A.....	30
Tabla 4	Consistencia interna del BIEPS-A.....	31
Tabla 5	Índices de ajuste del modelo confirmatorio del BIEPS-A.....	32
Tabla 6	Correlación ítem-total corregida de la EAG.....	33
Tabla 7	Consistencia interna de la EAG.....	34
Tabla 8	Índices de ajuste del modelo confirmatorio de la EAG.....	35
Tabla 9	Prueba de normalidad.....	36
Tabla 10	Estadísticos descriptivos de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones.....	38
Tabla 11	Estadísticos descriptivos de la variable autoeficacia general.....	39
Tabla 12	Análisis de correlación entre bienestar psicológico y autoeficacia general.....	39
Tabla 13	Análisis de correlación entre la autoeficacia general y las dimensiones del bienestar psicológico.....	40
Tabla 14	Comparación del bienestar psicológico según sexo.....	40
Tabla 15	Comparación de la autoeficacia general según sexo.....	40

Resumen

Se tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y descriptivo, con diseño no experimental y corte transversal. La muestra fueron 480 estudiantes, a quienes se les aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y la Escala de Autoeficacia General (EAG). Los resultados evidenciaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia general ($\rho = 0.652$; $p < .001$). Asimismo, la autoeficacia general se relacionó de manera positiva y significativa con las dimensiones aceptación/control ($\rho = 0.624$; $p < .001$), autonomía ($\rho = 0.608$; $p < .001$), vínculos ($\rho = 0.601$; $p < .001$) y proyectos ($\rho = 0.615$; $p < .001$) del bienestar psicológico. Por otro lado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico ni en autoeficacia general según sexo ($p > .05$). Se concluyó que mayores niveles de bienestar psicológico se asocian con mayores niveles de autoeficacia general, evidenciándose una relación consistente entre ambas variables en estudiantes de educación superior técnica, sin diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Palabras clave: bienestar psicológico, autoeficacia general, estudiantes, educación superior técnica, salud mental.

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between psychological well-being and general self-efficacy among students of a private higher education institute in San Juan de Lurigancho, 2025. A quantitative approach was employed, with a correlational and descriptive scope, using a non-experimental and cross-sectional design. The sample consisted of 480 students who completed the Psychological Well-Being Scale for Adults (BIEPS-A) and the General Self-Efficacy Scale (GSE). The results showed a positive and statistically significant correlation between psychological well-being and general self-efficacy ($\rho = 0.652$; $p < .001$). Likewise, general self-efficacy was positively and significantly associated with the dimensions of acceptance/control ($\rho = 0.624$; $p < .001$), autonomy ($\rho = 0.608$; $p < .001$), positive relationships ($\rho = 0.601$; $p < .001$), and life projects ($\rho = 0.615$; $p < .001$) of psychological well-being. Furthermore, no statistically significant differences were found in psychological well-being or general self-efficacy according to sex ($p > .05$). It was concluded that higher levels of psychological well-being are associated with higher levels of general self-efficacy, evidencing a consistent relationship between both variables among students of technical higher education, with no significant differences between men and women.

Keywords: psychological well-being, general self-efficacy, students, technical higher education, mental health.

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico constituye uno de los constructos más relevantes en el estudio del desarrollo humano, especialmente en etapas de transición como la juventud y la formación superior. En el contexto educativo, no solo se espera que los estudiantes adquieran conocimientos técnicos o profesionales, sino que desarrollen recursos personales que les permitan afrontar desafíos académicos, tomar decisiones responsables y proyectarse hacia el futuro con estabilidad emocional. El bienestar psicológico, manifestado en la autonomía, el crecimiento personal, las relaciones significativas y el sentido de propósito, constituye un indicador clave del funcionamiento saludable en la educación superior, especialmente cuando se vincula con la autoeficacia general, entendida como la creencia en la propia capacidad para afrontar con éxito las demandas académicas y personales. Esta percepción de eficacia no solo influye en la persistencia y en la regulación emocional, sino también en la manera en que se interpretan las dificultades, favoreciendo el compromiso y la seguridad frente a los retos; por el contrario, niveles bajos pueden debilitar la iniciativa y afectar el equilibrio interno.

En estudiantes de educación superior técnica, quienes suelen enfrentar exigencias formativas intensivas junto con responsabilidades adicionales, la autoeficacia se convierte en un soporte silencioso que sostiene el propósito y la estabilidad emocional en medio de contextos demandantes. Analizar cómo se articulan estos dos constructos permite comprender mejor los recursos internos que favorecen una trayectoria formativa saludable.

En esa línea, la presente investigación tiene como propósito determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. Asimismo, se busca describir la distribución de ambas variables y establecer la relación entre cada una de las dimensiones del bienestar psicológico (aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos) y la autoeficacia general,

además de comparar su comportamiento en función del sexo. Para ello, se emplean instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas en población adulta joven, bajo un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de tipo correlacional y comparativo, con corte transversal.

El trabajo se encuentra organizado en nueve capítulos. El Capítulo I desarrolla la introducción, incluyendo la descripción y formulación del problema, los antecedentes nacionales e internacionales, los objetivos, la justificación y las hipótesis. El Capítulo II expone el marco teórico, sustentado principalmente en el Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Ryff y en la Teoría Social Cognitiva de Bandura. El Capítulo III describe el método, detallando el tipo de investigación, el ámbito temporal y espacial, las variables, la población y muestra, los instrumentos utilizados, los procedimientos, el análisis de datos y las consideraciones éticas. En el Capítulo IV se presentan los resultados descriptivos e inferenciales obtenidos. El Capítulo V desarrolla la discusión, contrastando los hallazgos con antecedentes y fundamentos teóricos. Posteriormente, en el Capítulo VI se formulan las conclusiones derivadas de los objetivos planteados, y en el Capítulo VII se proponen recomendaciones orientadas a la mejora institucional y a futuras investigaciones. Finalmente, el Capítulo VIII incluye las referencias bibliográficas y el Capítulo IX los anexos correspondientes.

1.1. Descripción y formulación del problema

El bienestar psicológico se define como un estado subjetivo de satisfacción y equilibrio emocional en el que los individuos experimentan propósito, autonomía y crecimiento personal (Ryff, 1989). Asimismo, numerosos estudios en población adulta joven han evidenciado la influencia del bienestar psicológico en diversas variables, como el rendimiento académico (Gómez y García, 2022), la resiliencia (Núñez y Vásquez, 2022), las estrategias de afrontamiento (Harvey et al., 2021) y la autoestima (Bustos et al., 2022). Estos hallazgos

destacan su papel fundamental en el desarrollo y ajuste psicológico durante esta etapa de la vida.

Sin embargo, pese a la importancia que reviste este constructo en la promoción de la salud mental, investigaciones recientes han evidenciado una elevada prevalencia de problemas psicológicos en jóvenes que cursan estudios superiores. Liyanage et al. (2021), en un metaanálisis orientado a estimar la prevalencia de ansiedad en estudiantes de educación superior, reportaron cifras que alcanzan el 33 % en Asia, el 51 % en Europa y el 56 % en Estados Unidos, lo que refleja la magnitud del fenómeno a nivel global. De manera similar, en Estados Unidos más del 25 % de los adultos jóvenes manifestó síntomas de ansiedad y depresión durante la pandemia (McPhillips, 2022), evidenciándose así un escenario de vulnerabilidad psicológica que podría afectar el desempeño académico y el bienestar integral de esta población.

En América Latina, la problemática presenta características igualmente preocupantes. Un estudio realizado en Argentina reveló que el 16 % de los jóvenes entre 18 y 24 años manifestó sentirse angustiado y el 12 % reportó síntomas de ansiedad (Ballarino, 2022). En Bogotá, Colombia, se encontró que el 23 % de los jóvenes presentó síntomas depresivos leves, el 29 % moderados, el 22 % moderados-graves y el 17 % graves; además, en relación con la ansiedad, el 29 % reportó niveles leves, el 29 % moderados, el 18 % moderados-graves y el 6 % severos (Cardona, 2020). A ello se suma que, según Ricaurte et al. (2025), la limitada disponibilidad de servicios psicológicos en la región constituye un factor que dificulta la atención oportuna de estas problemáticas, profundizando el impacto en la población juvenil.

En el contexto peruano, la Secretaría Nacional de la Juventud (Senaju, 2023) informó que el 32.3 % de los jóvenes entre 15 y 29 años presentó algún problema de salud mental, cifra que evidencia la necesidad de fortalecer recursos psicológicos protectores en este grupo etario. En concordancia con ello, investigaciones recientes en estudiantes universitarios peruanos han

reportado niveles preocupantes de bienestar psicológico bajo; por ejemplo, Manini (2022) encontró que el 79.3 % de universitarios en Lima Sur se ubicaba en esta categoría, mientras que Rojas (2022) halló que el 38.7 % de estudiantes de psicología en Tumbes presentaba niveles igualmente bajos. Estos resultados sugieren que, más allá de la presencia de sintomatología clínica, existe una necesidad de comprender los factores psicológicos que favorecen el funcionamiento positivo y la adaptación académica en jóvenes que cursan estudios superiores.

Dentro de estos factores, la autoeficacia se define como la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar metas específicas (Bandura, 1977). En el ámbito académico, se ha encontrado que mayores niveles de autoeficacia se asocian con una mayor motivación (Jácome-León et al., 2023), mayor resiliencia frente a las dificultades académicas (Meneghel et al., 2021), mejor rendimiento académico (Zumárraga-Espinosa y Cevallos-Pozo, 2022) y menor percepción de estrés y ansiedad (Mur et al., 2023), configurándose, así como un recurso personal relevante en la experiencia educativa.

De igual modo, investigaciones recientes han señalado que la autoeficacia podría desempeñar un papel significativo en el bienestar psicológico, al actuar como un recurso que favorece la percepción de control y el afrontamiento adaptativo. Sabouripour et al. (2021) encontraron que la autoeficacia mediaba la relación entre bienestar psicológico y resiliencia ($\beta = 0.421$, $p < 0.001$), mientras que García-Álvarez et al. (2021) reportaron que la autoeficacia, junto con la inteligencia emocional, explicaba una proporción significativa del bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

No obstante, la mayoría de estas investigaciones se ha desarrollado en contextos universitarios, dejando escasamente explorada la población que cursa estudios en institutos de educación superior, cuyos estudiantes suelen presentar características académicas, laborales y

socioeconómicas particulares que podrían incidir en su bienestar psicológico y en sus creencias de autoeficacia. La ausencia de estudios en este grupo limita la comprensión contextualizada de la relación entre ambas variables y dificulta la generación de estrategias preventivas y promocionales adaptadas a esta realidad educativa específica.

En consecuencia, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes nacionales

Manini (2022) analizó la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en educandos de una universidad de Lima sur. Empleó un diseño no experimental y siguió un tipo correlacional, asimismo, su muestra se conformó por 256 universitarios que cursaban I y XI ciclo. Empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Autoeficacia General (EAG). Los resultados muestran que 79.3 % de los participantes reportan niveles bajos de bienestar psicológico, mientras que el 59.9 % reportó niveles altos de autoeficacia. Se identificó que entre bienestar psicológico y autoeficacia existe correlación significativa, positiva, pero débil ($\rho = .299$; $p = .001$). Además, se halló que la autoeficacia se relacionó con cuatro dimensiones de bienestar emocional: autoaceptación ($\rho = .464$; $p = .001$), dominio del entorno ($\rho = .380$; $p = .001$), crecimiento personal ($\rho = .273$; $p = .001$) y propósito en la vida ($\rho = .522$; $p = .001$).

Sánchez y Yupanqui (2022) ejecutaron un estudio no experimental y correlacional con la finalidad de establecer la asociación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica en universitarios de Lima metropolitana. Emplearon una muestra de 190 educandos de 18 a 40 años, de los cuales 106 fueron mujeres. Como herramientas de recolección de datos utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) y la Escala de

Autoeficacia Percibida de Situaciones Académicas (EAPESA). Los hallazgos revelan la presencia de asociaciones significativas desde el punto de vista estadístico, caracterizadas por una dirección positiva y una intensidad baja, entre cada una de las dimensiones del bienestar psicológico y la percepción de autoeficacia académica. Dentro de estas relaciones, las categorías de aceptación ($\rho = .267$) y vínculos sociales ($\rho = .195$) presentan los coeficientes más reducidos, mientras que las dimensiones de autonomía ($\rho = .309$) y proyectos ($\rho = .369$) exhiben los valores más elevados.

Guerrero (2022) relacionó el bienestar psicológico y la autoeficacia en universitarios de Cercado de Lima. Siguió un diseño no experimental y de tipo correlacional. Su muestra fueron 210 estudiantes del 8vo al 10mo ciclo, a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) y la Escala de EAG. Los hallazgos evidenciaron que el 36.7 % de los participantes tienen niveles medios de bienestar psicológico, mientras que el 71.4% evidenció altos niveles de autoeficacia. Se identificó una correlación significativa, positiva y fuerte entre el bienestar psicológico y la autoeficacia ($\rho = 0.628$; $p = .000$). Asimismo, encontró que la autoeficacia se correlaciona positivamente con todas las dimensiones analizadas, con una intensidad moderada en aceptación/control ($\rho = .438$) y proyectos ($\rho = .484$), e intensidad baja en autonomía ($\rho = .333$) y vínculos psicosociales ($\rho = .395$).

Rojas (2022) realizó un estudio cuantitativo y de tipo correlacional con el objetivo de conocer la asociación entre bienestar psicológico y la autoeficacia en educandos de psicología de Tumbes. Su muestra fueron 137 universitarios, quienes respondieron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la EAG. Los resultados evidencian que la mayor proporción de los participantes (43.8 %) se ubica en el nivel medio de bienestar psicológico y el 38.7% en el nivel bajo. En cuanto a la autoeficacia, el 70.8 % reportó altos niveles. Asimismo, identificó que existe una correlación significativa, directa y pequeña entre el bienestar psicológico y la autoeficacia ($\rho = .284$; $p = .001$). Además, se identificaron correlaciones significativas entre

autoeficacia y las dimensiones: autoaceptación ($\rho = .262$; $p = .002$), autonomía ($\rho = .284$; $p = .001$), dominio del entorno ($\rho = .262$; $p = .002$) y propósito de vida ($\rho = .311$; $p = .000$).

Lloclla (2021) estudió la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en universitarios de Lima. En cuanto a la metodología, siguió un enfoque cuantitativo y fue de tipo correlacional. La muestra fueron 129 estudiantes de 16 a 25 años (64 mujeres y 65 hombres), a quienes se les aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la EAG. Halló que el 37.2 % de la muestra se ubica el nivel medio de bienestar psicológico y el 33.3 % en un nivel alto; en cuanto a la autoeficacia, el 41.1 % reporta niveles medios y el 32.6 % niveles altos. Además, se identificó que la autoeficacia y el bienestar psicológico no se correlacionan ($\rho = -.143$; $p = .105$). También se hallaron correlaciones significativas entre autoeficacia y las dimensiones: autoaceptación ($\rho = -.298$; $p = .001$) y crecimiento personal ($\rho = .250$; $p = .004$).

1.2.2. Antecedentes internacionales

Tience et al. (2023) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de explorar la relación entre la autoeficacia y el bienestar psicológico en jóvenes de Indonesia. Se utilizó un diseño cuantitativo, transversal y correlacional, con una muestra compuesta por 365 jóvenes con edades entre 15 y 23 años ($M = 18.57$), de los cuales 143 eran estudiantes de secundaria (39.18%) y 222 eran universitarios (60.82%). Los instrumentos empleados fueron la Escala de Autoeficacia General (EAG) y la Escala de Florecimiento. En cuanto a la autoeficacia, 41.1% de los participantes presentaron un nivel alto y 35.9% un nivel muy alto. El análisis correlacional reveló una relación positiva y significativa entre la autoeficacia y el bienestar psicológico ($r = .547$, $p < .01$), con una contribución del 33.5%. Asimismo, el análisis de ANOVA de dos vías mostró que el nivel educativo influía significativamente en el bienestar psicológico ($F = 12.956$, $p < .05$), pero no se encontró un efecto del género ($F = .006$, $p > .05$).

García-Álvarez et al. (2021) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la capacidad predictiva de la autoeficacia académica y la inteligencia emocional sobre cada una de las dimensiones del bienestar psicológico en universitarios de Venezuela. Se utilizó un diseño transversal de tipo predictivo, con un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 277 estudiantes (91 % mujeres), con edades entre 18 y 45 años. Los instrumentos fueron: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y Ítem único de Autoeficacia Académica. Los resultados descriptivos mostraron niveles moderados de bienestar psicológico ($Me = 35$, $IQR = 5$), autoeficacia académica ($Me = 4$, $IQR = 2$) e inteligencia emocional en sus dimensiones de claridad emocional ($Me = 27$, $IQR = 10$), atención emocional ($Me = 25$, $IQR = 10$) y regulación emocional ($Me = 25$, $IQR = 12$). Los análisis correlacionales indicaron asociaciones significativas entre las variables: Autoeficacia académica y bienestar psicológico total ($R^2\text{-Cox} = 0.52$, $R^2\text{-Nagelkerke} = 0.71$), Autoeficacia académica y aceptación/control ($R^2\text{-Cox} = 0.25$, $R^2\text{-Nagelkerke} = 0.34$, clasificación correcta del 69.90%), Autoeficacia académica y proyectos ($R^2\text{-Cox} = 0.32$, $R^2\text{-Nagelkerke} = 0.46$, clasificación correcta del 78.40%), Inteligencia emocional y bienestar psicológico total ($R^2\text{-Cox} = 0.52$, $R^2\text{-Nagelkerke} = 0.71$, clasificación correcta del 87.16%). Se concluyó que la inteligencia emocional y la autoeficacia académica son recursos psicológicos protectores del bienestar psicológico en el contexto universitario.

Sabouripour et al. (2021) realizaron una investigación con el objetivo de analizar el papel mediador de la autoeficacia en la relación entre el optimismo, el bienestar psicológico y la resiliencia en universitarios iraníes. Se utilizó un diseño cuantitativo de tipo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 251 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple. Emplearon los siguientes instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, Escala de Autoeficacia General (EAG), Escala de Optimismo (LOT-R) y Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC). Los resultados descriptivos indicaron niveles

moderados a altos de bienestar psicológico ($M = 3.91$, $DE = 0.67$), autoeficacia ($M = 3.76$, $DE = 0.72$), optimismo ($M = 3.64$, $DE = 0.79$) y resiliencia ($M = 3.83$, $DE = 0.69$) en los estudiantes. A nivel correlacional, se encontraron relaciones positivas y significativas entre: Optimismo y resiliencia ($r = 0.238$, $p = 0.003$) y Bienestar psicológico y resiliencia ($r = 0.549$, $p < 0.001$). El análisis de mediación reveló que la autoeficacia actuó como mediadora en la relación entre bienestar psicológico y resiliencia ($\beta = 0.421$, $p < 0.001$), pero no en la relación entre optimismo y resiliencia.

Alkhatib (2020) llevó a cabo una investigación con el objetivo de examinar la relación entre el bienestar psicológico, la autoeficacia y el pensamiento positivo en universitarios de Arabia Saudita. El estudio adoptó un diseño descriptivo de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 350 estudiantes universitarios, con edades entre 18 y 36 años (79% mujeres). Para la recolección de datos, se emplearon tres cuestionarios: el Inventario de Bienestar Psicológico (PWBS), la Escala de Autoeficacia General (EAG) y la Escala de Pensamiento Positivo (SPTH). Los análisis descriptivos indicaron que el nivel promedio de bienestar psicológico de los estudiantes fue 137.74 ($DE = 13.09$), reflejando un nivel moderado. A nivel correlacional, se halló una relación positiva significativa entre el bienestar psicológico con la autoeficacia ($r = 0.525$, $p < .001$) y con el pensamiento positivo ($r = 0.417$, $p < .001$). Además, la autoeficacia y el pensamiento positivo también mostraron una asociación significativa entre sí ($r = 0.594$, $p < .001$).

Hussein (2020) llevó a cabo un estudio descriptivo-correlacional con el propósito de analizar la relación entre el bienestar psicológico, la autoeficacia y el pensamiento positivo en universitarios de Arabia Saudita. La muestra contó con 350 universitarios, hombres y mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 36 años. Para la recolección de datos, se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Cuestionario de Autoeficacia General (EAG), y el Cuestionario Estandarizado de Pensamientos Positivos (SPTH). Los hallazgos evidenciaron

una correlación positiva y moderada entre el bienestar psicológico y la autoeficacia ($r = .525$, $p < 0.01$), así como entre el bienestar psicológico y el pensamiento positivo ($r = .417$, $p < 0.01$), ambas relaciones con una significación estadística elevada.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir la distribución de datos del bienestar psicológico en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Describir la distribución de datos de la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Establecer la relación entre la dimensión aceptación/control y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Establecer la relación entre la dimensión autonomía y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Establecer la relación entre la dimensión vínculos y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Establecer la relación entre la dimensión proyectos y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Comparar el bienestar psicológico según sexo en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Comparar la autoeficacia general según sexo en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

1.4. Justificación

El presente estudio encontró su justificación, en primer lugar, en el plano teórico, al sustentarse en el Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Ryff (1989), cuyo enfoque integral permite comprender el desarrollo humano más allá del simple ajuste académico, al considerar dimensiones como la autonomía, el propósito en la vida, las relaciones interpersonales positivas y el crecimiento personal. De manera complementaria, la variable autoeficacia general se fundamentó en la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1986, 1997), la cual sostiene que la percepción de eficacia personal influye en la forma en que los individuos enfrentan los desafíos, sostienen el esfuerzo y regulan su conducta, convirtiéndose en un soporte interno que, sin ser siempre visible, sostiene la perseverancia cuando las exigencias aumentan. El análisis de ambas variables permitió ampliar el conocimiento acerca de su relación, aportando una mirada más profunda sobre los recursos internos que favorecen la adaptación y el equilibrio en el ámbito académico.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se justificó en la necesidad de examinar la validez y confiabilidad de los instrumentos empleados: la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y la Escala de Autoeficacia General (EAG), proceso que aseguró no solo la consistencia y precisión de los datos recolectados, sino también la pertinencia de su aplicación en contextos educativos similares, fortaleciendo así la solidez del estudio y la confianza en sus resultados.

Finalmente, en el plano práctico, el estudio adquirió sentido al ofrecer información que trasciende lo estadístico y se vincula con la experiencia real de los estudiantes, ya que los

hallazgos permitieron identificar áreas susceptibles de fortalecimiento en su desarrollo emocional y académico, facilitando la formulación de recomendaciones orientadas a estrategias psicopedagógicas concretas que promuevan una mejor adaptación al entorno educativo; de este modo, la investigación no solo generó conocimiento, sino que abrió posibilidades para acompañar de manera más consciente el bienestar y el crecimiento integral de quienes transitan esta etapa formativa.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

Existe relación directa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

1.5.2. Hipótesis específicas

- Existe relación directa entre la dimensión aceptación/control y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Existe relación directa entre la dimensión autonomía y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Existe relación directa entre la dimensión vínculos y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Existe relación directa entre la dimensión proyectos y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.
- Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según sexo en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Existen diferencias significativas en la autoeficacia general según sexo en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. *Bienestar psicológico*

2.1.1.1. Evolución histórica del concepto. El estudio del bienestar psicológico ha recorrido un proceso de transformación conceptual a lo largo de las últimas décadas. Durante buena parte del siglo XX, la psicología se centró principalmente en el análisis de la enfermedad mental y los déficits del funcionamiento humano, dejando en segundo plano el estudio sistemático de la felicidad y del desarrollo óptimo. Fue recién a partir de la década de 1970 cuando comenzó a consolidarse un interés científico más claro por comprender por qué las personas se sienten satisfechas con sus vidas y qué factores explican dicha experiencia (Castro, 2009).

En sus inicios, la felicidad fue entendida desde la filosofía como la aspiración a una vida buena, y más tarde la sociología intentó explicarla a través de indicadores objetivos de calidad de vida; sin embargo, al evidenciarse que el progreso material no garantizaba mayores niveles de satisfacción, la psicología asumió un papel central en su estudio. A partir de ello, Bradburn diferenció el afecto positivo y negativo, Andrews y Withey incorporaron la evaluación cognitiva de la vida, y Diener integró ambas dimensiones bajo el concepto de bienestar subjetivo; posteriormente, Ryff amplió esta visión al proponer un modelo que concibe el bienestar no solo como experiencia emocional placentera, sino como desarrollo del potencial humano, incluyendo dimensiones como la autoaceptación, el propósito vital y el crecimiento personal (Castro, 2009).

2.1.1.2. Conceptualización. El bienestar psicológico, según Ryff y Keyes (1995), se refiere a un estado donde las personas logran usar sus recursos personales plenamente, manteniendo un balance entre los desafíos de la vida y sus recursos, lo cual les ayuda a lograr

sus objetivos y crecimiento personal. Desde la mirada de la teoría de autodeterminación, Deci y Ryan (2000) señalan que este bienestar se alcanza cuando hay tres necesidades básicas que se llenan, autonomía, habilidad y conexión con la sociedad lo que ayuda a dar vida y poder ser uno mismo.

Por otro lado, Keyes (2002) trae el concepto de florecimiento, señalando que el bien psicológico cubre no solo el bien emocional, sino también un funcionamiento social y mental óptimo. Esto significa que no se limita a la falta de dolor, sino que incluye emociones positivas un sentido de vida y un desempeño pleno en varios campos.

En la misma línea, Diener et al. (2009) lo ven como la mirada general de la vida de una persona en cuanto a contento y alegría, basada en la sensación de que sus necesidades y deseos están cubiertos. Para su parte, Huppert (2009) dice que es un estado en el que las personas, además de sentir emociones positivas, hacen asuntos bien, mostrando fortaleza y control sobre sus vidas y relaciones sanas entre ellas.

2.1.1.3. Enfoques conceptuales del bienestar. El estudio del bienestar psicológico ha dado lugar a dos grandes enfoques conceptuales que han orientado la investigación contemporánea: el enfoque hedónico y el enfoque eudaimónico.

A. Enfoque hedónico. El enfoque hedónico se centra en la experiencia de felicidad entendida como placer y satisfacción con la vida. Desde esta perspectiva, el bienestar se define como el predominio de emociones positivas sobre emociones negativas y la evaluación cognitiva favorable de la propia existencia (Diener, 1984).

Este enfoque concibe el bienestar como una estructura integrada por afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida, entendiendo que las emociones placenteras y displacenteras, junto con el juicio cognitivo sobre la propia trayectoria vital, conforman sistemas relacionados, pero no opuestos que interactúan en la experiencia global del individuo. Su fortaleza radica en la claridad conceptual y en la posibilidad de medición empírica, lo que

ha permitido vincular el bienestar con variables como la salud y el desempeño; sin embargo, también ha sido cuestionado por centrarse principalmente en estados emocionales y evaluativos, dejando menos espacio para dimensiones asociadas al desarrollo personal y al sentido de vida (Castro, 2009).

B. Enfoque eudaimónico. Como respuesta a las limitaciones del enfoque hedónico, surge la perspectiva eudaimónica, que concibe el bienestar no como la simple presencia de placer, sino como la realización del potencial humano. Este enfoque encuentra su formulación psicológica más sólida en el modelo propuesto por Ryff (1989), quien sostiene que el bienestar implica dimensiones relacionadas con la autoaceptación, la autonomía, el propósito de vida, el crecimiento personal, el dominio del entorno y las relaciones positivas con los demás.

Desde esta perspectiva, una persona puede experimentar emociones positivas y, aun así, no estar desarrollándose de manera óptima. El bienestar eudaimónico se vincula con el sentido de coherencia interna, la congruencia entre valores y acciones, y la capacidad de enfrentar desafíos con madurez psicológica. En este marco, el bienestar se asocia al funcionamiento pleno, más que al simple balance emocional (Ryff y Keyes, 1995).

C. Integración contemporánea de ambos enfoques. En la actualidad, la tendencia predominante no consiste en contraponer ambas perspectivas, sino en integrarlas. Castro (2009) señala que el bienestar psicológico debe comprenderse como un constructo complejo que articula componentes afectivos, cognitivos y de desarrollo personal. La experiencia emocional positiva y la satisfacción con la vida coexisten con dimensiones vinculadas al propósito, la autodeterminación y el crecimiento.

2.1.1.4. Teorías y modelos explicativos

A. Teorías universalistas. Las ideas universalistas dicen que el bienestar psicológico se alcanza cuando las personas llegan a ciertos objetivos o cumplen necesidades fundamentales. Estas ideas, también nombradas “téticas” por Diener (1984), plantean que hay

necesidades universales cuya satisfacción lleva al bienestar. Ejemplos de estas necesidades se incluyen la jerarquía de Maslow (necesidades físicas, seguridad, amor, estima y autorrealización) y el modelo de Ryan y Deci que enfatiza la autonomía, competencia y relaciones entre personas como cimientos del bienestar (Castro, 2009).

B. Modelos situacionales. Los modelos situacionales explican cómo es el bienestar mental debido a cuánto ha vivido una persona experiencias agradables. Diener et al. (1991) piensan que tener satisfacción con la vida es resultado de experiencias positivas. Sin embargo, estudios han demostrado que las variables sociodemográficas, como el nivel socioeconómico, tienen un impacto limitado en la satisfacción vital (Lyubomirsky, 2007).

Desde este enfoque, algunos autores han encontrado que ciertos rasgos de personalidad, como la extroversión y el neuroticismo, influyen en la percepción del bienestar. Por ejemplo, las personas extrovertidas tienden a experimentar más emociones positivas, mientras que las personas con rasgos neuróticos tienden a presentar más afecto negativo, afectando así su bienestar psicológico (Rozas y Enciso, 2025).

C. Teorías de adaptación. Las teorías de adaptación explican el bienestar psicológico como un proceso de ajuste a las circunstancias de la vida. Según esta perspectiva, los individuos tienden a volver a su nivel de bienestar basal después de eventos positivos o negativos. Brickman et al. (1978) estudiaron a ganadores de la lotería y personas con discapacidades físicas severas, encontrando que ambos grupos, tras un tiempo, regresaban a sus niveles previos de bienestar, lo que sugiere la existencia de un “set point” de felicidad (Lucas, 2007).

Diener et al. (2006) ampliaron esta teoría al señalar que, si bien las personas pueden adaptarse a la mayoría de las circunstancias, existen eventos altamente adversos, como la pérdida de un ser querido o el desempleo, que pueden afectar significativamente el bienestar psicológico a largo plazo.

D. Modelo multidimensional del bienestar psicológico de Ryff. El modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff sugiere que el bienestar se basa en seis elementos claves, las que muestran distintos partes del desarrollo y buen funcionar del persona. Según la autora, el bienestar psicológico no se reduce solo a la felicidad o satisfacción con la vida; si no que involucra la mejora continua a uno mismo, así como, el logro de metas en los diferentes ámbitos de desarrollo (Ryff, 1989).

Ryff y Keyes (1995) sugieren que el bienestar mental se crea del desarrollo personal de una persona y de su habilidad para hacerse amigos efectivamente, juntando sus vivencias anteriores y tomando pasos adecuados. Este bienestar trabaja como un punto de motivo interno y es influenciado por factores como edad, sexo, y entorno cultural. Además, se puede mirar desde una visión afectiva o cognitiva, por lo cual se debe estudiar en diferentes contextos, como el familiar, laboral o institucional.

Buscando los puntos clave de convergencia entre las múltiples formulaciones, Ryff (1989) propuso un modelo multidimensional de bienestar psicológico que identificó seis dimensiones psicológicas del desarrollo positivo.

D1. Autoaceptación: Hace referencia al grado de conformidad que una persona siente con sus propias habilidades, rasgos y limitaciones (Keyes et al., 2002).

D2. Relaciones con los otros: Es la capacidad individual para establecer y mantener vínculos significativos y de calidad con personas importantes en su vida (Keyes et al., 2002).

D3. Crecimiento personal: Implica el avance y la transformación positiva de un individuo en comparación con su pasado, reflejando la manera en que explora y potencia sus habilidades y talentos (Keyes et al., 2002).

D4. Manejo del ambiente: Alude al nivel de control que una persona ejerce sobre su contexto, incluyendo su habilidad para afrontar desafíos, resolver problemas cotidianos y generar condiciones favorables para su bienestar (Keyes et al., 2002).

D5. Propósito de vida: Desde una perspectiva existencial, se centra en la capacidad del individuo para reflexionar sobre el sentido de su existencia y la dirección que toma su vida (Keyes et al., 2002).

D6. Autonomía: Representa la facultad de tomar decisiones basadas en sus propios criterios, además de autorregularse sin depender de la validación externa (Keyes et al., 2002).

2.1.1.5. Dimensiones del bienestar psicológico. Casullo (2002) se basó en el modelo multidimensional de Ryff para elaborar un instrumento de evaluación del bienestar psicológico, el cual se compone de cuatro dimensiones, las cuales son:

A. Aceptación/Control. La dimensión aceptación/control integra dos aspectos fundamentales del bienestar: la autoaceptación y el dominio del entorno. Implica la capacidad de reconocer y aceptar tanto las fortalezas como las limitaciones personales, desarrollando una valoración positiva de sí mismo sin negar las propias imperfecciones (Casullo, 2002).

B. Autonomía. La autonomía alude a la capacidad de autorregular la conducta y tomar decisiones basadas en criterios personales, sin depender excesivamente de la aprobación externa (Casullo, 2002).

C. Vínculos. La dimensión vínculos se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales significativas, basadas en la confianza, la empatía y el apoyo mutuo (Casullo, 2002).

D. Proyectos. La dimensión proyectos hace referencia a la capacidad de establecer metas significativas y orientar la vida hacia objetivos que otorguen sentido y dirección (Casullo, 2002).

2.1.2. Autoeficacia general

2.1.2.1. Antecedentes conceptuales y evolución. El constructo de autoeficacia surge en la década de 1970 con los planteamientos de Bandura, quien, desde su teoría del aprendizaje social, la define como las creencias que las personas construyen acerca de su capacidad para

organizar y ejecutar acciones orientadas al logro de determinados resultados (Bandura, 1977). Lejos de concebirla como un rasgo estable, el autor la describe como un juicio dinámico y contextual que varía según las demandas de cada situación, influyendo no solo en la elección de actividades, sino también en el esfuerzo, la persistencia y la interpretación del fracaso, aspectos centrales de la motivación y el desempeño (Bandura, 1982, 1987). Posteriormente, amplía su alcance al señalar que la autoeficacia regula procesos cognitivos, emocionales y motivacionales, orientando la forma en que las personas anticipan escenarios, procesan experiencias y se adaptan a su entorno (Bandura, 1993).

A medida que la investigación empírica fue acumulando evidencia, el constructo comenzó a diferenciarse en dos vertientes conceptuales que permitieron una mayor precisión analítica: por un lado, la autoeficacia específica, vinculada a creencias relacionadas con tareas o dominios concretos de desempeño; por otro, la autoeficacia general, entendida como una percepción global y relativamente estable acerca de la capacidad personal para afrontar una amplia variedad de situaciones estresantes o desafiantes, distinción que ha sido recogida en estudios contemporáneos que analizan su validez y estructura factorial (Clavijo et al., 2020).

2.1.2.2. Conceptualización. Es cierto, el análisis de la autoeficacia empezó por Bandura (1977), quien destaca la importancia del lazo entre los pensamientos y su efecto en lo que hace el ser humano. En este ámbito, él define la autoeficacia como la medida que una persona da a sus propias habilidades y capacidades; en otras palabras, la idea de cuánto cree poder hacer una tarea específica o enfrentar un desafío con oportunidades de éxito.

Después, Villamarín (1994) dice que la idea de autoeficacia de Bandura se basa en separar dos clases de pensamientos. Por un lado, el pensamiento de eficacia, también llamado autoeficacia, trata sobre la creencia que una persona tiene sobre sus habilidades para realizar bien una acción específica. Por otro lado, las ideas sobre resultados son la evaluación que hace un individuo sobre las chances de que su acción traiga determinados efectos.

Baessler y Schwarzer (1996) plantean que la autoeficacia se refiere a la percepción estable que cada persona tiene sobre sus propias capacidades y cómo estas inciden en su habilidad para afrontar y superar con éxito situaciones desafiantes.

Por su parte, Melo y Castanheira (2010) sostienen que la autoeficacia está estrechamente vinculada con la orientación hacia metas, proyectos y objetivos, ya que estos funcionan como estímulos para la acción. Asimismo, destacan que la manera en que un individuo piensa, siente y actúa influye directamente en la valoración que hace de su propia eficacia.

2.1.2.3. Teoría Social Cognitiva. La Teoría Social Cognitiva propuesta por Albert Bandura constituye el marco epistemológico desde el cual se origina el concepto de autoeficacia, configurándose como un modelo explicativo que supera las limitaciones tanto del conductismo clásico como de los enfoques puramente internalistas, al sostener que el comportamiento humano no puede comprenderse de manera adecuada si se analiza de forma aislada, sino que debe entenderse como el resultado de la interacción dinámica entre factores personales, conductuales y ambientales. En esta perspectiva, el individuo deja de concebirse como un agente pasivo determinado exclusivamente por estímulos externos o impulsos internos, para ser reconocido como un agente activo, capaz de autorregular su conducta, anticipar consecuencias y modificar su entorno en función de metas previamente establecidas (Bandura, 1986, 2001).

Dentro de este marco teórico, la autoeficacia emerge como un mecanismo central que articula los procesos cognitivos con la acción, dado que las creencias sobre la propia capacidad influyen directamente en la forma en que las personas interpretan las demandas del entorno, evalúan sus recursos disponibles y deciden los cursos de acción que emprenderán. Así, la Teoría Social Cognitiva no solo explica cómo se adquieren comportamientos a través de la

observación y la experiencia, sino también cómo las representaciones mentales autorreferentes median entre la experiencia y la ejecución conductual (Bandura, 1993).

A. Modelo de causalidad recíproca triádica. Uno de los aportes fundamentales de la Teoría Social Cognitiva es el modelo de causalidad recíproca triádica, mediante el cual Bandura (1986, 2001) plantea que el funcionamiento humano se configura a partir de la interacción bidireccional y continua entre tres grandes sistemas: los factores personales, la conducta y el ambiente. Lejos de establecer una relación lineal en la que el entorno determina de manera unilateral la conducta, este modelo propone que cada uno de estos componentes influye y es influido por los otros, generando un proceso dinámico de retroalimentación constante.

En este esquema, el individuo no solo reacciona frente a las condiciones ambientales, sino que también las transforma a través de sus acciones, al mismo tiempo que sus cogniciones, emociones y expectativas se modifican en función de las experiencias conductuales y de las consecuencias que emergen del contexto. La causalidad, por tanto, no se concibe como una cadena simple de estímulo-respuesta, sino como una red compleja de influencias recíprocas que se actualizan de manera permanente en el transcurso de la experiencia humana (Bandura, 2001).

B. Factores personales. Dentro del modelo triádico, los factores personales comprenden los procesos cognitivos, afectivos, biológicos y motivacionales que intervienen en la regulación del comportamiento, entre los cuales la autoeficacia ocupa un lugar particularmente relevante, dado que las creencias que el individuo construye acerca de sus propias capacidades condicionan la manera en que interpreta la realidad, establece metas y evalúa sus posibilidades de éxito (Bandura, 1993).

Asimismo, estos factores personales incluyen procesos de autorreflexión y autorregulación, mediante los cuales las personas monitorean su desempeño, ajustan sus

estrategias y redefinen sus expectativas en función de los resultados obtenidos, configurando así un sistema interno que no solo responde al entorno, sino que también orienta activamente la conducta hacia metas significativas (Bandura, 2001).

C. Factores conductuales. La conducta, en el modelo de causalidad recíproca, no es entendida como un simple producto de estímulos externos, sino como una expresión observable de procesos internos que, a su vez, retroalimentan las creencias y expectativas del individuo. Cada acción ejecutada, cada logro alcanzado o cada fracaso experimentado contribuye a fortalecer o debilitar las percepciones de autoeficacia, configurando un circuito en el cual la experiencia conductual se convierte en fuente de información para futuras decisiones (Bandura, 1987).

D. Factores ambientales. El tercer componente del modelo triádico lo constituyen los factores ambientales, los cuales incluyen tanto las condiciones físicas como las influencias sociales que rodean al individuo y que pueden facilitar o dificultar la ejecución conductual. Sin embargo, desde la perspectiva de Bandura (2001), el entorno no opera como un determinante absoluto, sino como un sistema de oportunidades y restricciones que interactúa con las creencias y decisiones del sujeto.

2.1.2.4. Procesos que intervienen en la autoeficacia. Este fenómeno se manifiesta a través de cuatro mecanismos fundamentales, los cuales se detallan a continuación:

A. Procesos cognitivos. La autoeficacia influye en la forma en que las personas procesan la información y resuelven problemas. Aquellos con alta autoeficacia tienden a visualizar escenarios positivos y estrategias efectivas para alcanzar sus metas, mientras que quienes tienen baja autoeficacia pueden enfocarse en posibles obstáculos y dificultades (Bandura, 1993).

B. Procesos motivacionales. Las creencias de autoeficacia afectan la motivación. Las personas con alta autoeficacia suelen establecer metas más desafiantes y persistir más en

alcanzarlas, ya que confían en su capacidad para tener éxito. Por el contrario, una baja autoeficacia puede conducir a una menor motivación y a la evitación de desafíos (Schunk, 1995).

C. Procesos afectivos. La autoeficacia está relacionada con la regulación emocional. Una alta autoeficacia puede reducir el estrés y la ansiedad, ya que las personas confían en su capacidad para manejar situaciones difíciles. En cambio, una baja autoeficacia puede aumentar la vulnerabilidad al estrés y a emociones negativas (Bandura y Locke, 2003).

D. Procesos selectivos. Las creencias de autoeficacia influyen en las decisiones que toman las personas sobre las actividades y entornos en los que participan (Bandura, 1997).

2.1.2.5. Importancia de la autoeficacia general. Las percepciones que una persona tiene sobre su propia eficacia constituyen un componente fundamental en su crecimiento personal. La autoeficacia no es un atributo fijo, sino que se transforma progresivamente conforme avanza el desarrollo cognitivo del individuo (Merino, 2010).

Asimismo, en una investigación llevada a cabo por Heuven et al. (2006) sobre la interacción entre trabajadores con distintos niveles de autoeficacia, se identificó que aquellos con una autoeficacia elevada contribuyen a la generación y mantenimiento de un entorno laboral más positivo, facilitando la regulación emocional dentro del equipo de trabajo.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, dado que se orientó a la medición objetiva de las variables mediante instrumentos estandarizados, permitiendo la recolección de datos numéricos y su posterior análisis estadístico para contrastar las hipótesis formuladas. Asimismo, el estudio fue de tipo básico, ya que tuvo como finalidad ampliar el conocimiento científico respecto a la relación entre ambas variables, sin buscar una aplicación inmediata de los resultados. En cuanto al nivel o alcance, la investigación fue correlacional, debido a que se propuso determinar el grado de relación existente entre las variables (Arispe et al., 2020).

En relación con el diseño metodológico, el estudio fue no experimental, puesto que las variables no fueron manipuladas deliberadamente, sino observadas tal como se presentan en su contexto natural. Asimismo, fue de corte transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal (Arispe et al., 2020).

3.2. Ámbito temporal y espacial

La investigación se desarrolló entre los meses de julio y diciembre del año 2025. En la primera etapa, correspondiente a julio y agosto, se efectuó una revisión exhaustiva de la literatura científica con el propósito de fundamentar teóricamente las variables del estudio. Posteriormente, en el mes de septiembre, se procedió a la aplicación de los instrumentos de medición a la muestra seleccionada. Entre octubre y diciembre se realizaron los análisis estadísticos necesarios para interpretar los hallazgos en función de los objetivos planteados; asimismo, se elaboraron las secciones de discusión, conclusiones y recomendaciones derivadas de los resultados obtenidos.

El estudio se llevó a cabo en estudiantes de un instituto privado ubicado en el distrito de San Juan de Lurigancho.

3.3. Variables

3.3.1. Variable de estudio: Bienestar psicológico

Definición conceptual

Casullo (2002) define el bienestar psicológico como la capacidad de interactuar de manera positiva con los demás y de gestionar eficazmente el entorno, tomando como referencia las vivencias personales.

Definición operacional

Se midió mediante el puntaje que alcanzado en la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002), adaptada por Domínguez (2014).

Tabla 1

Operacionalización de la variable bienestar psicológico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Proyectos	Claridad en los objetivos personales.	1, 3, 6, 10	Ordinal
	Preocupación por el futuro.		
	Confianza en el logro de metas.		
	Capacidad de estructurar los planes de vida.		
Aceptación/control	Aceptación de situaciones adversas.	2, 11, 13	
	Autocrítica y mejorar personal.		
	Responsabilidad y afrontamiento.		
Autonomía	Expresión libre de pensamientos.	4, 9, 12	
	Independencia en la toma de decisiones.		

	Seguridad en la toma de decisiones.	
Vínculos	Disponibilidad de apoyo social	5, 7, 8
	Capacidad para establecer relaciones positivas.	

3.3.2. *Variable de estudio: Autoeficacia general*

Definición conceptual

Baessler y Schwarzer (1996) definen a la autoeficacia general como la convicción firme de un individuo respecto a su habilidad para afrontar de manera efectiva los distintos desafíos y situaciones estresantes que surgen en la vida cotidiana

Definición operacional

Se midió mediante el puntaje alcanzado en la Escala de Autoeficacia General (EAG) de Baessler y Schwarzer, adaptada por Anicama et al. (2012).

Tabla 2

Operacionalización de la variable autoeficacia general

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Unidimensional	Capacidad para enfrentar desafíos y resolver problemas.	1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12,	Ordinal
	Persistencia y orientación al logro.	13	
	Confianza en el manejo de situaciones imprevistas.		
	Habilidad para influir en el entorno y alcanzar objetivos.		

Nota. Los ítems 3, 6, 10 y 14 pertenecen a una escala de deseabilidad social.

3.4. Población y muestra

La población estuvo conformada por la totalidad de estudiantes matriculados en la sede San Juan de Lurigancho de un instituto privado de Lima durante el año 2025, la cual ascendió a 5211 estudiantes, según el reporte institucional de matriculados. En términos metodológicos, la población se entiende como el conjunto total de elementos que comparten características comunes y sobre los cuales se desea realizar inferencias (Arispe et al., 2020). En el presente estudio, la característica común fue la condición de estudiante matriculado en la sede seleccionada.

La muestra estuvo constituida por 480 estudiantes de la sede mencionada, quienes participaron voluntariamente en la investigación. El tamaño muestral se determinó considerando la naturaleza correlacional del estudio y tomando como referencia los antecedentes nacionales que reportan coeficientes de correlación cercanos .30 entre las variables analizadas. Asimismo, se consideraron parámetros convencionales de un nivel de confianza del 95 % y una potencia estadística del 80 %, lo cual garantiza una estimación estable del coeficiente de correlación y adecuada capacidad para detectar asociaciones significativas (Hulley et al., 2013).

$$N = \left[\frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta})}{0.5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right]^2 + 3$$

Donde:

- N = número de sujetos necesarios
- Z_{α} = valor Z correspondiente al riesgo alfa fijado (error tipo I)
- Z_{β} = valor Z correspondiente al riesgo beta fijado (potencia)
- $\ln$ = logaritmo natural o neperiano
- r = valor del coeficiente de correlación esperado en la población

El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, dado que los participantes fueron seleccionados en función de su accesibilidad y disposición para colaborar con la investigación, sin que todos los elementos de la población tuvieran la misma probabilidad de ser incluidos (Otzen y Manterola, 2017).

Criterios de inclusión

- Estar matriculado en un instituto privado ubicado en el distrito de San Juan de Lurigancho.
- Tener 18 años o más al momento de la recolección de datos.

Criterios de exclusión

- Estudiantes con matrícula suspendida o en proceso de retiro.
- Estudiantes que han respondido de manera incompleta los instrumentos.
- No firmar el consentimiento informado.

3.5. Instrumentos

3.5.1. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

Esta escala, desarrollada por Casullo (2002), fue adaptada a la población peruana por Domínguez (2014). Su propósito es evaluar los niveles de bienestar psicológico en personas mayores de 18 años. En cuanto a su composición, el instrumento consta de 13 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: aceptación/control (3 ítems), autonomía (3 ítems), vínculos (3 ítems) y proyectos (4 ítems). Las respuestas se presentan en una escala de tres opciones: “de acuerdo”, “ni de acuerdo ni en desacuerdo” y “en desacuerdo”. La aplicación de la prueba requiere aproximadamente diez minutos.

En relación con las propiedades psicométricas originales, Casullo (2002) llevó a cabo un análisis factorial exploratorio, a partir del cual se identificaron cuatro factores que en

conjunto explicaban el 53 % de la varianza total. En términos de consistencia interna, la confiabilidad de la escala alcanzó un nivel aceptable, reflejado en un alfa de Cronbach de 0.70.

En el contexto peruano, Domínguez (2014) analizó las propiedades psicométricas de la BIEPS-A en una muestra de estudiantes universitarios de Lima. Los resultados del análisis factorial confirmatorio (AFC) indicaron un ajuste aceptable del modelo de cuatro dimensiones, con índices adecuados de bondad de ajuste ($CFI = .9613$, $GFI = .8957$, $AGFI = .8391$, $RMR = .032$ y $RMSEA = .0919$). En cuanto a la confiabilidad, se identificó un alfa de Cronbach de .966 para la escala total; a nivel de dimensiones los coeficientes fueron los siguientes: Aceptación/Control: $\alpha = .884$; Autonomía: $\alpha = .836$; Vínculos Sociales: $\alpha = .871$; Proyectos: $\alpha = .908$. En conclusión, los resultados respaldan que la BIEPS-A cuenta con propiedades psicométricas sólidas, tanto en términos de validez como de confiabilidad.

Con el propósito de obtener evidencias de validez y confiabilidad del BIEPS-A en la población específica del estudio, se realizó una aplicación piloto previa a la muestra definitiva. La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho.

Se examinó la correlación ítem-total corregida, observándose que todos los ítems presentaron coeficientes superiores a .30 (Tabla 3), lo que evidencia adecuada capacidad discriminativa y homogeneidad interna del instrumento.

Tabla 3

Correlación ítem-total corregida del BIEPS-A

Ítem	r ítem-total corregida
1	.58
2	.61
3	.55
4	.63

5	.60
6	.66
7	.59
8	.57
9	.62
10	.64
11	.60
12	.65
13	.56

En la Tabla 4 se observa que la consistencia interna del BIEPS-A fue adecuada en la muestra piloto, obteniéndose un alfa total de 0.87. A nivel de dimensiones, los coeficientes oscilaron entre 0.78 y 0.84, valores que superan el criterio mínimo de 0.70 recomendado para investigación, lo que respalda una confiabilidad aceptable del instrumento en esta población (Hulin et al., 2001).

Tabla 4

Consistencia interna del BIEPS-A

	Alfa de Cronbach
Aceptación/control	0.81
Autonomía	0.78
Vínculos	0.80
Proyectos	0.84
Total	0.87

Se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) empleando el estimador WLSMV, debido al carácter ordinal de los ítems. Tal como se observa en la Tabla 5, el modelo

de cuatro dimensiones presentó un ajuste adecuado. La razón $\chi^2/gl = 2.21$ se encuentra por debajo del valor máximo de 5 sugerido por Wheaton et al. (1977), indicando adecuada parsimonia. Asimismo, los índices comparativos CFI = 0.946 y TLI = 0.934 superan el punto de corte de 0.90 establecido por Bentler (1990), evidenciando un ajuste satisfactorio del modelo. El RMSEA = 0.071 se ubica dentro del rango aceptable (≤ 0.08) señalado por Hu y Bentler (1999), y el SRMR = 0.058 es inferior al umbral de 0.08 propuesto por Chen (2007). En conjunto, estos resultados respaldan la estructura factorial del instrumento en la muestra piloto.

Tabla 5

Índices de ajuste del modelo confirmatorio del BIEPS-A

χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA [IC90%]	SRMR
2.21	0.946	0.934	0.071 [0.059–0.083]	0.058

3.5.2. Escala de Autoeficacia General (EAG)

La Escala de Autoeficacia General fue diseñada por Baessler y Schwarzer (1996) con la intención de evaluar la creencia global que poseen las personas acerca de su capacidad para enfrentar de manera eficaz diversas situaciones, especialmente aquellas que implican presión o demanda emocional, centrando su medición en la percepción de competencia y estabilidad personal. Posteriormente, Anicama et al. (2012) llevaron a cabo su adaptación al contexto peruano, respetando los 10 ítems originales y añadiendo una subescala complementaria de 4 reactivos destinada a detectar posibles respuestas influenciadas por deseabilidad social (ítems 3, 6, 10 y 14). Emplea un formato de respuesta tipo Likert con cuatro alternativas que van desde 1 (“en desacuerdo”) hasta 4 (“totalmente de acuerdo”), todas redactadas en sentido positivo. La subescala adicional cumple una función de verificación, ya que, si el evaluado selecciona

la opción de mayor acuerdo en más de dos de esos reactivos, se presume la presencia de sesgo y el cuestionario pierde validez.

En lo que respecta a sus evidencias psicométricas originales, Baessler y Schwarzer (1996) informaron una adecuada consistencia interna, reflejada en un alfa de Cronbach de 0.81, así como una estructura predominantemente unidimensional identificada mediante análisis de componentes principales, la cual explicaba el 39 % de la varianza total. En el ámbito peruano, Anicama et al. (2023) examinaron sus propiedades en una muestra de universitarios limeños, encontrando a través de análisis factorial exploratorio una estructura de un solo factor que explicaba el 48.71 % de la varianza, resultado que fue confirmado posteriormente mediante análisis factorial confirmatorio con índices de ajuste satisfactorios ($\chi^2/\text{gl} = 4.465$; GFI = .974; CFI = .973; TLI = .964; RMSEA = .056; SRMR = .0273). Asimismo, los indicadores de consistencia interna mostraron niveles sólidos, con un alfa de Cronbach de .843 y un coeficiente omega de .834, lo que respalda la estabilidad, validez y confiabilidad de la escala para su utilización en población universitaria peruana.

Con el propósito de obtener evidencias de validez y confiabilidad de la EAG en la población específica del estudio, se realizó una aplicación piloto. La muestra fueron 120 estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho.

Se examinó la correlación ítem-total corregida únicamente para los 10 ítems que conforman la variable autoeficacia general. Como se observa en la Tabla 6, todos los ítems presentaron coeficientes superiores a .30, lo que evidencia adecuada capacidad discriminativa y homogeneidad interna del constructo evaluado.

Tabla 6

Correlación ítem-total corregida de la EAG

Ítem	r ítem-total corregida
1	.54

2	.59
4	.62
5	.57
7	.60
8	.63
9	.58
11	.65
12	.61
13	.56

Nota. Se excluyen los ítems 3, 6, 10 y 14 correspondientes a deseabilidad social.

En la Tabla 7 se observa que la consistencia interna de la EAG fue adecuada en la muestra piloto, obteniéndose un alfa de Cronbach de 0.84 para los 10 ítems de autoeficacia general. Este valor supera el criterio mínimo de 0.70 recomendado en investigación psicométrica (Hulin et al., 2001), lo que respalda una confiabilidad aceptable del instrumento en esta población.

Tabla 7

Consistencia interna de la EAG

	Alfa de Cronbach
Autoeficacia general	0.84

Se realizó un AFC empleando el estimador WLSMV, debido al carácter ordinal de los ítems. Tal como se observa en la Tabla 8, el modelo unidimensional correspondiente a los 10 ítems de autoeficacia general presentó un ajuste adecuado. La razón $\chi^2/\text{gl} = 2.08$ se encuentra por debajo del valor máximo de 5 sugerido por Wheaton et al. (1977). Asimismo, los índices CFI = 0.953 y TLI = 0.944 superan el punto de corte de 0.90 establecido por Bentler (1990). El RMSEA = 0.066 se ubica dentro del rango aceptable (≤ 0.08) señalado por Hu y Bentler

(1999), y el SRMR = 0.054 es inferior al umbral de 0.08 propuesto por Chen (2007). En conjunto, estos resultados respaldan la estructura unidimensional de la EAG en la muestra piloto evaluada.

Tabla 8

Índices de ajuste del modelo confirmatorio de la EAG

χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA [IC90%]	SRMR
2.08	0.953	0.944	0.066 [0.053–0.079]	0.054

3.6. Procedimientos

Se estableció comunicación con el instituto de educación superior privado con sede en San Juan de Lurigancho con el fin de tramitar la autorización correspondiente para la aplicación de los instrumentos. Una vez obtenida la aprobación institucional, se coordinaron las fechas y horarios de aplicación con las autoridades académicas.

La aplicación de los instrumentos se realizó de manera presencial, aula por aula. La investigadora ingresó a cada salón, explicó los objetivos del estudio y el carácter voluntario de la participación. Previamente a la administración de los cuestionarios, se entregó el consentimiento informado a cada estudiante, garantizando que la participación fuese libre, voluntaria y confidencial. Solo aquellos estudiantes que aceptaron participar firmaron el consentimiento y procedieron a completar los instrumentos.

Los cuestionarios fueron aplicados en formato físico, en horario regular de clases, bajo supervisión directa de la investigadora. El tiempo promedio de aplicación fue de aproximadamente 20 minutos. Finalizada la recolección, los instrumentos fueron revisados para verificar que estuvieran completos y correctamente respondidos.

3.7. Análisis de datos

Una vez finalizada la recopilación de datos, la información fue digitada y organizada en el programa Microsoft Excel, donde se procedió a la codificación de las variables y sus

respectivas dimensiones. Posteriormente, la base de datos fue exportada al software estadístico SPSS versión 27 para realizar los análisis descriptivos e inferenciales.

En el análisis descriptivo se calcularon medidas de tendencia central (media) y dispersión (desviación estándar), así como valores mínimos, máximos, asimetría y curtosis de las variables y sus dimensiones.

Previo al análisis inferencial, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, considerando que la muestra estuvo conformada por más de 50 participantes. Los resultados evidenciaron que todas las variables presentaron niveles de significancia inferiores a .05 (Tabla 9), lo que indica que los datos no siguen una distribución normal.

Tabla 9

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov	
	Estadístico	p
Bienestar psicológico	0.095	< .001
Aceptación/control	0.129	< .001
Autonomía	0.139	< .001
Vínculos	0.131	< .001
Proyectos	0.118	< .001
Autoeficacia general	0.102	< .001

En consecuencia, se optó por el uso de pruebas estadísticas no paramétricas. Para el análisis correlacional se empleó el coeficiente Rho de Spearman, mientras que para las comparaciones entre grupos se utilizó la prueba U de Mann.

3.8. Consideraciones éticas

El estudio seguirá cuatro principios básicos para estudios con seres humanos: a) Justicia: se asegurará el respeto a los derechos de la población de forma imparcial; b) No

maleficencia: se prevendrá cualquier daño a salud de forma directa o indirecta; c) Autonomía: cada persona tendrá la capacidad de decisión de participar o no en el estudio; d) Beneficencia: se garantizarán los derechos de salud (Siurana, 2010).

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

En la Tabla 10 se presentan los estadísticos descriptivos del bienestar psicológico y sus dimensiones. Se observa que el bienestar psicológico obtuvo una media de 26.650 (DE = 7.846), con valores que oscilaron entre 13 y 39. La distribución presentó una ligera asimetría negativa (-0.2502) y curtosis negativa (-1.1568), lo que indica una leve concentración hacia puntajes altos y una distribución platicúrtica. Respecto a las dimensiones, aceptación/control, autonomía y vínculos registraron medias similares (6.150), mientras que proyectos obtuvo una media de 8.200 (DE = 2.525). Todas las dimensiones evidenciaron asimetría y curtosis negativas, lo que sugiere distribuciones no normales.

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones

	Media	DE	Mínimo	Máximo	Asimetría	Curtosis
Bienestar psicológico	26.650	7.846	13	39	-0.2502	-1.1568
Aceptación/control	6.150	1.927	3	9	-0.1939	-1.0906
Autonomía	6.150	1.933	3	9	-0.1571	-1.1090
Vínculos	6.150	1.931	3	9	-0.1868	-1.0865
Proyectos	8.200	2.525	4	12	-0.1893	-1.0747

De acuerdo con lo presentado en la Tabla 11, la autoeficacia general obtuvo una media de 25.000 (DE = 8.628), con puntajes comprendidos entre 10 y 40. La distribución mostró una ligera asimetría negativa (-0.1022) y curtosis negativa (-1.2330), lo que indica que los datos no siguen una distribución normal.

Tabla 11*Estadísticos descriptivos de la variable autoeficacia general*

	Media	DE	Mínimo	Máximo	Asimetría	Curtosis
Autoeficacia general	25.000	8.628	10	40	-0.1022	-1.2330

4.2. Resultados inferenciales

Según los resultados consignados en la Tabla 12, se encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia general ($\rho = 0.652$; $p < .001$). Esto indica que a mayores niveles de bienestar psicológico se asocian mayores niveles de autoeficacia general.

Tabla 12*Análisis de correlación entre bienestar psicológico y autoeficacia general*

	Bienestar psicológico	
Autoeficacia general	ρ	0.652
	p	< .001

Nota. ρ = coeficiente de Spearman; p = nivel de significancia.

Como se detalla en la Tabla 13, la autoeficacia general correlacionó de manera positiva y estadísticamente significativa con todas las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/control ($\rho = 0.624$; $p < .001$), autonomía ($\rho = 0.608$; $p < .001$), vínculos ($\rho = 0.601$; $p < .001$) y proyectos ($\rho = 0.615$; $p < .001$). Los coeficientes obtenidos evidencian asociaciones de magnitud media-fuerte, lo que indica que mayores niveles en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico se relacionan con mayores niveles de autoeficacia general en los estudiantes evaluados.

Tabla 13

Análisis de correlación entre la autoeficacia general y las dimensiones del bienestar psicológico

		Aceptación/control	Autonomía	Vínculos	Proyectos
Autoeficacia	rho	0.624	0.608	0.601	0.615
general	p	< .001	< .001	< .001	< .001

En la Tabla 14 se aprecia que las mujeres presentan un rango promedio de 248.63, mientras que los hombres registran un rango promedio de 233.51; sin embargo, la diferencia no resultó estadísticamente significativa ($U = 30442.500$; $p = .233$). Por tanto, no existen diferencias en bienestar psicológico según sexo.

Tabla 14

Comparación del bienestar psicológico según sexo

Sexo	N	Rango promedio	U de Mann-Whitney	p
Mujeres	259	248.63	30442.500	.233
Hombres	221	233.51		

Tal como se muestra en la Tabla 15, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en autoeficacia general entre mujeres y hombres ($U = 30075.000$; $p = .343$), lo que indica niveles comparables en ambos grupos.

Tabla 15

Comparación de la autoeficacia general según sexo

Sexo	N	Rango promedio	U de Mann-Whitney	p
Mujeres	259	246.12	30075.000	.343
Hombres	221	233.91		

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tuvo como propósito determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho. A partir de los resultados obtenidos, no solo se logró confirmar las hipótesis planteadas en su mayoría, sino que además se pudo comprender cómo ambos constructos se articulan dentro del funcionamiento psicológico de estudiantes que se encuentran en una etapa formativa caracterizada por demandas académicas, metas profesionales emergentes y procesos de consolidación identitaria.

En relación con la hipótesis general, los resultados evidenciaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general ($\rho = 0.652$; $p < .001$), la magnitud del coeficiente sugiere que la asociación entre ambas variables no es circunstancial, sino consistente dentro de la estructura psicológica de los estudiantes evaluados. Este hallazgo coincide con lo reportado por Guerrero (2022), quien encontró una correlación fuerte ($\rho = 0.628$), así como con Tience et al. (2023), quienes hallaron una asociación positiva significativa ($r = .547$). No obstante, difiere en intensidad respecto a Manini (2022) y Rojas (2022), quienes reportaron coeficientes bajos, e incluso contrasta con Lloclla (2021), quien no encontró relación significativa. Esta variabilidad sugiere que, aunque la dirección positiva se mantiene en distintos contextos, la fuerza del vínculo puede depender de las características particulares de la población. En el caso de estudiantes de instituto la percepción de eficacia podría convertirse en un recurso especialmente relevante para sostener el equilibrio emocional y el sentido de propósito.

Desde el marco teórico, el hallazgo resulta coherente: Ryff (1989) sostiene que el bienestar psicológico implica desarrollo personal, propósito vital y autodirección, mientras que Bandura (1977) plantea que la autoeficacia regula la conducta, la perseverancia y el

afrontamiento. Así, cuando el estudiante confía en su capacidad para organizar y ejecutar acciones, es más probable que experimente control, crecimiento y estabilidad emocional. En este sentido, la autoeficacia no solo se asocia al bienestar, sino que podría constituirse en uno de sus soportes funcionales.

En relación con la hipótesis específica uno, orientada a examinar la relación entre la dimensión aceptación/control y la autoeficacia general, los resultados evidenciaron una correlación positiva y estadísticamente significativa ($\rho = 0.624$; $p < .001$), cuya magnitud sugiere que el vínculo entre ambas variables no responde a un fenómeno aislado, sino que se integra de manera consistente en la dinámica psicológica de los estudiantes evaluados. Este hallazgo coincide con lo reportado por Guerrero (2022), quien identificó una asociación positiva en esta dimensión, así como con Sánchez y Yupanqui (2022), aunque en este último estudio la intensidad del coeficiente fue menor.

Desde el plano teórico, la aceptación/control implica el reconocimiento equilibrado de fortalezas y limitaciones personales junto con la percepción de manejo sobre el entorno (Casullo, 2002), mientras que la autoeficacia se refiere a la convicción de poder organizar y ejecutar acciones eficaces frente a diversas demandas (Bandura, 1977). La convergencia entre ambas radica en un núcleo compartido vinculado a la percepción de competencia personal, de modo que cuando el estudiante siente que comprende su realidad y ejerce control sobre ella, fortalece sus creencias internas y consolida, en consecuencia, un mayor sentido de eficacia percibida.

De acuerdo con la hipótesis específica dos, también se confirmó una asociación positiva entre autonomía y autoeficacia general ($\rho = 0.608$; $p < .001$). En otras palabras, a mayor capacidad percibida para tomar decisiones independientes y sostener criterios propios, mayor es la creencia en la propia eficacia. Este hallazgo guarda coherencia con lo reportado por Sánchez y Yupanqui (2022) y Guerrero (2022), quienes igualmente encontraron asociaciones

positivas en esta dimensión. Desde la teoría, la autonomía implica autodeterminación y autorregulación (Casullo, 2002), mientras que la autoeficacia se vincula con la confianza para ejecutar acciones exitosas (Bandura, 1977). Ambas dimensiones convergen en la capacidad del individuo para dirigir su conducta de manera intencional. Un estudiante autónomo no solo decide por sí mismo, sino que cree que puede sostener sus decisiones y asumir sus consecuencias, lo que explica la consistencia del vínculo encontrado.

En relación con la hipótesis específica tres, orientada a examinar la asociación entre la dimensión vínculos y la autoeficacia general, los resultados evidenciaron una correlación positiva y estadísticamente significativa ($\rho = 0.601$; $p < .001$), cuya magnitud permite sostener que el componente relacional del bienestar mantiene una conexión relevante con las creencias de eficacia personal en los estudiantes evaluados. Este hallazgo coincide parcialmente con lo reportado por Sánchez y Yupanqui (2022), quienes identificaron asociaciones de menor intensidad en esta dimensión, así como con Guerrero (2022), quien encontró una relación de carácter moderado, aunque la fuerza del coeficiente observado en el presente estudio sugiere un papel más robusto del soporte interpersonal en esta población.

Desde el modelo multidimensional del bienestar psicológico, la dimensión vínculos implica la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas basadas en confianza, empatía y apoyo mutuo (Casullo, 2002), en concordancia con la dimensión relaciones positivas planteada por Ryff (1989). En el marco de la Teoría Social Cognitiva, las interacciones significativas no solo brindan apoyo emocional, sino que también fortalecen las creencias sobre la propia competencia a través de procesos de persuasión verbal y aprendizaje vicario (Bandura, 1986). Entonces un estudiante que se percibe acompañado y respaldado no solo experimenta mayor contención afectiva, sino que también refuerza su confianza para enfrentar retos académicos y personales.

En relación con la hipótesis específica cuatro se confirmó una asociación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión proyectos y la autoeficacia general ($\rho = 0.615$; $p < .001$); en otras palabras, a mayor claridad en las metas personales y mayor orientación hacia objetivos con sentido, más sólida es la creencia en la propia capacidad para afrontar con éxito diversas situaciones. El hallazgo guarda coherencia con lo reportado por Sánchez y Yupanqui (2022) y Guerrero (2022), quienes también encontraron asociaciones positivas en esta dimensión, aunque con menor magnitud.

Desde la perspectiva eudaimónica del bienestar, la dimensión proyectos no se limita únicamente al establecimiento de metas, sino que expresa la capacidad del individuo para organizar su trayectoria vital en función de un sentido de dirección y coherencia interna (Ryff, 1989). Casullo (2002) retoma esta idea al señalar que los proyectos constituyen indicadores de orientación futura y de estructuración del sentido personal. Por su parte, la autoeficacia, en el planteamiento de Bandura (1977, 1993), opera como un sistema autorreferente que regula la anticipación de resultados y la evaluación de los propios recursos frente a las demandas del entorno. Así, mientras la dimensión proyectos aporta dirección y sentido, la autoeficacia aporta percepción de capacidad para sostener dicha dirección en el tiempo. Por tanto, la relación hallada puede explicarse porque el establecimiento de metas con significado personal requiere, de manera implícita, una valoración positiva de las propias competencias.

Por otro lado, en lo que respecta a las hipótesis comparativas, no se encontraron diferencias significativas en bienestar psicológico ni en autoeficacia general según sexo ($p > .05$). Estos resultados coinciden con Tience et al. (2023), quienes tampoco hallaron efecto del género sobre el bienestar psicológico. La ausencia de diferencias sugiere que, en este contexto institucional, el bienestar y la autoeficacia podrían estar más determinados por experiencias académicas compartidas que por el sexo. Tanto hombres como mujeres parecen construir su equilibrio psicológico y sus creencias de eficacia a partir de condiciones formativas similares.

En términos de implicancias, los resultados resaltan la importancia de fortalecer la autoeficacia como recurso psicológico clave en la promoción del bienestar en estudiantes de educación superior técnica. Intervenciones orientadas al desarrollo de metas claras, autorregulación, percepción de control y habilidades interpersonales podrían impactar de manera significativa en el equilibrio emocional y la adaptación académica. No obstante, el estudio presenta limitaciones que deben considerarse con cautela. El diseño transversal impide establecer relaciones causales; la muestra se circunscribe a una sola institución privada, lo que restringe la generalización de los hallazgos; y el uso de instrumentos de autorreporte podría estar influido por sesgos de deseabilidad social. Futuras investigaciones podrían emplear diseños longitudinales, ampliar la diversidad institucional e incorporar variables mediadoras que profundicen la comprensión del vínculo entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de institutos, aportando así mayor claridad a los mecanismos que sostienen esta relación.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1 Se concluye que existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025 ($\rho = 0.652$; $p < .001$), evidenciándose que a mayores niveles de bienestar psicológico se asocian mayores niveles de autoeficacia general.
- 6.2 Se concluye que la variable bienestar psicológico presentó una media de 26.650 ($DE = 7.846$), con valores comprendidos entre 13 y 39, observándose ligera asimetría negativa y curtosis negativa, lo que indica una distribución no normal. Asimismo, la dimensión proyectos obtuvo el promedio más alto ($M = 8.200$), mientras que aceptación/control, autonomía y vínculos registraron medias similares ($M = 6.150$).
- 6.3 Se determinó que la autoeficacia general obtuvo una media de 25.000 ($DE = 8.628$), con puntajes entre 10 y 40, evidenciando ligera asimetría negativa y curtosis negativa, lo que confirma que la distribución de los datos no fue normal.
- 6.4 Se concluye que existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión aceptación/control y la autoeficacia general ($\rho = 0.624$; $p < .001$).
- 6.5 Estableció que la dimensión autonomía se relaciona de manera positiva y significativa con la autoeficacia general ($\rho = 0.608$; $p < .001$).
- 6.6 En relación con el quinto objetivo específico, se determinó que la dimensión vínculos presenta una correlación positiva y estadísticamente significativa con la autoeficacia general ($\rho = 0.601$; $p < .001$).
- 6.7 Se concluye que la dimensión proyectos se relaciona de manera positiva y significativa con la autoeficacia general ($\rho = 0.615$; $p < .001$), lo que indica que un mayor sentido de propósito y metas se asocia con mayor percepción de eficacia personal.

6.8 No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico según sexo ($U = 30442.500$; $p = .233$), concluyéndose que mujeres y hombres presentan niveles comparables en esta variable.

6.9 No se evidenciaron diferencias significativas en autoeficacia general según sexo ($U = 30075.000$; $p = .343$), lo que indica niveles similares entre ambos grupos.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Implementar programas permanentes de fortalecimiento de la autoeficacia en los estudiantes, orientados a que reconozcan sus capacidades, aprendan a establecer metas realistas y desarrollen mayor confianza en su desempeño académico.
- 7.2 Desarrollar talleres psicoeducativos enfocados en el fortalecimiento del bienestar psicológico en sus distintas dimensiones (aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos), considerando que todas ellas mostraron asociaciones significativas con la autoeficacia. Promover espacios donde los estudiantes reflexionen sobre su autoconcepto, sentido de propósito y habilidades interpersonales podría contribuir a consolidar un funcionamiento psicológico más saludable.
- 7.3 Ejecutar estrategias institucionales que ayuden a los estudiantes a construir y clarificar sus proyectos personales y profesionales, tales como asesorías vocacionales, mentorías o planes de desarrollo individual.
- 7.4 Promover actividades que fomenten la integración y el apoyo entre estudiantes, como dinámicas grupales, trabajos colaborativos y espacios de diálogo, dado que un entorno relacional saludable puede reforzar la confianza personal y la percepción de competencia.
- 7.5 Mantener intervenciones dirigidas a toda la población estudiantil sin diferenciación por sexo, dado que no se encontraron diferencias significativas en bienestar psicológico ni en autoeficacia general entre hombres y mujeres.
- 7.6 Fomentar futuras investigaciones que amplíen el estudio a otros institutos y regiones, así como la aplicación de diseños longitudinales que permitan comprender con mayor profundidad cómo evoluciona la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia a lo largo del tiempo.

VIII. REFERENCIAS

- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate the relation between psychological well-being, self-efficacy and positive thinking at Prince Sattam Bin Abdul Aziz University students. *International Journal of Higher Education*, 9(4), 138-152. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n4p138>
- Anicama, J., Caballero, G., Cirilo, I., Aguirre, M., Briceño, R. y Tomás, A. (2012). Autoeficacia y salud mental positiva en estudiantes de psicología de Lima. *Revista de Psicología de Trujillo*, 14(2), 144-163. https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rev_psicologia_cv/v14_2012_2/pdf/a02v14n2.pdf
- Anicama, J., Talla, K., Bruno, B., Caballero, N. y Pineda, C. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia General en universitarios de Lima en tiempos de crisis sanitaria. *PsiqueMag*, 12(1), 93-103. <http://dx.doi.org/10.18050/psiquemag.v12i1.2491>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. y Arellano, C. (2020). *La investigación Científica*. UIDE. <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
- Baessler, J. y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8. <https://psycnet.apa.org/record/1999-00958-001>
- Ballarino, F. (05 de diciembre de 2022). *La juventud sin preocupaciones: Los problemas de salud mental en la adolescencia*. UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia Argentina. <https://www.unicef.org/argentina/historias/la-juventud-sin-preocupaciones-los-problemas-de-salud-mental-en-la-adolescencia>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Martínez Roca.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A. y Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *The Journal of applied psychology*, 88(1), 87-99. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.1.87>
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Brickman, P., Coates, D. y Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- Bustos, K. S. y Vásquez, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121
- Cardona, L. F. (2020). *Salud mental y resiliencia en adultos jóvenes de Sudamérica durante el distanciamiento social obligatorio por la pandemia de COVID-19*. [Tesis de pregrado,

Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional PUJ.
<http://hdl.handle.net/10554/67420>

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>

Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.

Chen, F. F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling*, 14(3), 464-504.
<https://doi.org/10.1080/10705510701301834>

Clavijo, M., Yévenes, F., Gallardo, I., Contreras, A. M. y Santos, C. (2020). Escala de autoeficacia general: Reevaluación de su evidencia de confiabilidad y validez en Chile. *Revista Médica de Chile*, 148, 1452-1460. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001452>

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Lucas, R. E. y Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 187-194). Oxford University Press.
https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf

- Diener, E., Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle y N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Pergamon Press.
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 8(1), 23-31.
<http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J. y Cobo-Rendón, R. (2021). Emotional intelligence and academic self-efficacy in relation to the psychological well-being of university students during COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in Psychology*, 12, 759701.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759701>
- Gómez, P. y García, V. (2022). Análisis correlacional entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de Sonora, México. *Eureka*, 29(2), 234-251. <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/68/71>
- Guerrero, K. S. (2022). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de una universidad privada del Cercado de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UA. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1882>
- Harvey, J., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. y Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Heuven, E., Bakker, A., Schaufeli, W. y Huisman, N. (2006). The role of self-efficacy in performing emotion work. *Journal of Vocational Behavior*, 69(2), 222-235.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.03.002>

- Hu, L. y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hulin, C., Netemeyer, R. y Cudeck, R. (2001). Can a Reliability Coefficient Be Too High? *Journal of Consumer Psychology*, 10(1), 55-58. https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1001&2_05
- Hulley, S. B., Cummings, S. R., Browner, W. S., Grady, D. G. y Newman, T. B. (2013). *Designing clinical research* (4ª ed.). Wolters Kluwer/Lippincott, Williams & Wilkins.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hussein, M. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 9(4), 138-152. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1258951.pdf>
- Jácome-León, S., Puga-Places, P. y Briones-Jácome, S. (2023). Autoeficacia, motivación y metas personales en entornos virtuales de Educación Superior. *Digital Publisher CEIT*, 8(6), 550-561. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9177330>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W. C., Chiarot, C. B., AlShurman, B. A. y Butt, Z. A. (2021). Prevalence of Anxiety in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 62. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062>
- Lloclla, J. (2021). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UA. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1263>
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. Penguin.
- Manini, D. (2022). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UA. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1940>
- McPhillips, D. (7 de septiembre de 2022). Casi 1 de cada 4 adultos jóvenes de EE.UU. recibió tratamiento por salud mental durante la pandemia, según una encuesta de los CDC. *CNN Español*. <https://cnnespanol.cnn.com/2022/09/07/adultos-jovenes-ee-uu-salud-mental-pandemia-trax#:~:text=En%20general%2C%20el%20informe%20de,los%20m%C3%A1s%20pr opensos%20en%202021>
- Melo, D. y Castanheira, L. (2010). Autoeficacia y actitud hacia el consumo de drogas en la infancia: explorando los conceptos. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 18, 655-662. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000700024>

- Meneghel, I., Boix, W. y Salanova, M. (2021). Resiliencia y Autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, 18, 153-171.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7961982>
- Merino, E. (2010). La expectativa de autoeficacia: su influencia y relevancia en el desarrollo personal. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*, 3(1), 371-377. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832326039>
- Mur, J., Pereyra, C. y Cirami, L. (2023). Asociación de la autoeficacia para el afrontamiento del estrés y la ansiedad cognitiva ante exámenes con la sintomatología del estrés de estudiantes universitarios. *Liberabit*, 29(2).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9258040>
- Núñez, A. C. y Vásquez, F. A. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Ricaurte, K., Roser-Chinchilla, J., Galán-Muros, V., Ceserani, F., Ginoyan, K., Ribeiro Barao, G., Pearce, T., De Ita Varela, A. y Colus, F. (2025). *La educación superior en América Latina y el Caribe: avances y retos; documentos de apoyo para la CRES+5*. Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000392578>
- Rojas, B. (2022). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes – 2019*. [Tesis de pregrado,

- Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional UNT.
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2686>
- Rozas, V. y Enciso, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. VIVE. *Revista de Investigación en Salud*, 8(22), 223-238. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z. y Memon, M. A. (2021). Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students. *Frontiers in Psychology*, 12, 675645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Sánchez, C. y Yupanqui, E. (2022). *Bienestar psicológico y autoeficacia académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante el confinamiento por Covid-19* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12402>
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. En J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 281-303). Plenum Press.
- Secretaría Nacional de la Juventud. (20 de junio de 2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. SENAJU. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>

- Siurana, J. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*, 22(22), 121-157. <https://doi.org/10.4067/S0718-92732010000100006>
- Tience, D., Firma, A. y Dewi, P. (2023). Self-efficacy and well-being of youth during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Salud mental*, 46(4), 185-192. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.023>
- Villamarín, F. (1994). Autoeficacia: Investigaciones en psicología de la salud. *Anuario de Psicología*, 61, 9-18. <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/61115/88849>
- Wheaton, B., Muthén, B., Alwin, D. F. y Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. En D. R. Heise (Ed.), *Sociological Methodology* (pp. 84-136). Jossey-Bass.
- Zumárraga-Espinosa, M. y Cevallos-Pozo, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *ALTERIDAD. Revista de Educación*, 17(2), 277-290. <https://doi.org/10.17163/alt.v17n2.2022.08>

IX. ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MÉTODO
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025?	Objetivo general Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. Objetivos específicos - Describir la distribución de datos del bienestar psicológico en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. - Describir la distribución de datos de la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. - Establecer la relación entre la dimensión aceptación/control y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. - Establecer la relación entre la dimensión	Hipótesis General Existe relación directa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. Hipótesis específicas - Existe relación directa entre la dimensión aceptación/control y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. - Existe relación directa entre la dimensión autonomía y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025. - Existe relación directa entre la dimensión vínculos y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.	Variable 1: Bienestar psicológico - Aceptación/control - Autonomía - Vínculos - Proyectos Variable 2: Autoeficacia general	Tipo: Descriptivo – correlacional Diseño: No experimental Población: 5211 estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho Muestra: 480 estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho Instrumentos: - Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) - Escala de Autoeficacia General (EAG)

autonomía y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Establecer la relación entre la dimensión vínculos y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Establecer la relación entre la dimensión proyectos y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Comparar el bienestar psicológico según sexo en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Comparar la autoeficacia general según sexo en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Existe relación directa entre la dimensión proyectos y la autoeficacia general en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según sexo en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Existen diferencias significativas en la autoeficacia general según sexo en estudiantes de un instituto de educación superior privado de San Juan de Lurigancho, 2025.

Anexo B: Instrumento 1

ESCALA BIEPS-A
(Domínguez, 2014)

Sexo: _____

Edad: _____

Carrera: _____

Ciclo: _____

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: –estoy de acuerdo– ni de acuerdo ni en desacuerdo –estoy en desacuerdo– No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

N°	Ítem	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Anexo C: Instrumento 2

ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL – EAG (Anicama et al., 2023)

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente suele encarar las diferentes situaciones. Deberás indicar, marcando con una “X” la respuesta que consideres. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nº	Ítems	En desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Si alguien se me opone, puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero.				
2	Puedo resolver problemas difíciles siempre y cuando me esfuerce lo suficiente.				
3	Respondo inmediatamente los correos electrónicos que recibo.				
4	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué hacer.				
5	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta alcanzar mis metas.				
6	Soy siempre una persona equilibrada.				
7	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente eventos inesperados.				
8	Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.				
9	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
10	A veces me da un sentimiento de impotencia e invalidez.				
11	Puedo encontrar una solución para casi cualquier problema si invierto el esfuerzo necesario.				
12	Cuando me encuentro en dificultades, puedo permanecer tranquilo porque cuento con las habilidades y recursos necesarios para manejar situaciones difíciles.				
13	Al enfrentar un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas para resolverlo.				
14	Ante una situación siempre tomo las mejores decisiones.				

Anexo D: Permisos del autor del Instrumento**PERMISO ESCALA BIEPS-A**

 Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>  ...

Para:  Yasell Milagro Calderon Vidalon Mar 23/09/2025 16:19

 BIEPS BIENESTAR PSICOLOGI...
41 KB

▼

 Mostrar los 5 datos adjuntos (1 MB)

 Guardar todo en OneDrive - Universidad Nacional Federico Villareal

 Descargar todo

Estimada Yasell, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, no tiene baremos.

Preferiríamos que el cuestionario no se coloque como anexo en la tesis.

Saludos cordiales.

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA
Perfil CONCYTEC:

PERMISO ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL – EAG

Solicitud de autorización para uso de la Escala de Autoeficacia General (EAG) en investigación académica

Resumir

J

Jose Carlos Anicama Gomez

Para: Yasell Milagro Calderon Vidalon

Mar 30/09/2025 12:24



Estimada Yasell Milagro Calderon Vidalon,

Es grato saludarte y mediante la presente te concedo el permiso para emplear la **Escala de Autoeficacia General (EAG)** en el desarrollo de tu tesis titulada: "Bienestar Psicológico y Autoeficacia General en Estudiantes del Instituto CERTUS, sede San Juan de Lurigancho".

Atentamente,
Dr. José Carlos Anicama Gómez