

Bienestar psicológico asociado a la autoeficacia académica en estudiantes universitarios

Psychological well-being associated with academic self-efficacy in university students

Claudia V. Márquez González^a, Esmeralda Miuller Ramírez^b, Valeria I. Vargas Mayo^c, Berenice G. Tejeda Domínguez^d, H. Rubén Bravo Andrade^e

Abstract:

The present study aimed to analyze the relationship between psychological well-being and academic self-efficacy among undergraduate students in health-related programs at the University of Colima. A non-probabilistic convenience sample of 156 university students aged 18 to 25 years participated. Three instruments were administered; one to collect identification/demographic data and two to assess psychological well-being and academic self-efficacy. Results showed positive and significant associations between the psychological well-being dimensions of personal growth and self-acceptance and academic self-efficacy among university students. These findings confirm the importance of the multidimensional nature of psychological well-being and support the relevance of analyzing it as a protective factor in self-regulation processes.

Keywords:

Psychological Well-Being, academic self-efficacy, university students.

Resumen:

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica de estudiantes de licenciatura del área de la salud de la Universidad de Colima. Se trabajó con una muestra no probabilística, por conveniencia, conformada por 156 estudiantes universitarios con rango de edad de 18 a 25 años. Se aplicaron tres instrumentos; uno para indagar sobre datos de identificación, y dos instrumentos para medir el bienestar psicológico y la autoeficacia académica. Los resultados muestran relaciones positivas y significativas de las dimensiones de crecimiento personal y autoaceptación con la autoeficacia académica en universitarios. Se confirma la relevancia de la multidimensionalidad del bienestar psicológico y la pertinencia de su análisis como factor de protección en los procesos de autorregulación.

Palabras Clave:

Bienestar psicológico, autoeficacia académica, universitarios.

Introducción

El término de autoeficacia surge a finales de la década de los setenta con su principal exponente Bandura (1986) quien la identifica como un proceso de autorregulación, refiriéndose a esta como a los juicios de las personas sobre sus capacidades para lograr sus

metas; en este sentido, la percepción de autoeficacia influye en las decisiones de las personas para elegir las actividades en las cuales desea involucrarse y para mantenerse con ciertos comportamientos. Por lo tanto, una persona con un alto nivel de autoeficacia, al percibir de forma positiva el ambiente general y al mantenerse en actividades que acrecientan su percepción de dominio sobre la tarea, aumenta su percepción de ser competente

^a Autora de Correspondencia, Universidad de Colima, Facultad de Psicología | Colima | México, <https://orcid.org/0000-0001-5885-0153>, cmarquez@uacol.mx

^b Universidad de Colima, Facultad de Psicología | Colima | México, <https://orcid.org/0009-0002-2821-8055>, emiuller21@gmail.com

^c Universidad de Colima, Facultad de Psicología | Colima | México, <https://orcid.org/0009-0006-4737-5346>, valeriavargas415@gmail.com

^d Universidad de Guadalajara, Sistema de Educación Media Superior | Guadalajara | México, <https://orcid.org/0009-0006-2104-4610>, berenice.tejeda@academicos.udg.mx

^e Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias de la Salud | Guadalajara | México, <https://orcid.org/0000-0002-0498-8410>, ruben.bravo@academicos.udg.mx

Fecha de recepción: 15/11/2025, Fecha de aceptación: 05/02/2026, Fecha de publicación: 05/03/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/esat.v13iEspecial.16586>



en dicha actividad.

El concepto de autoeficacia ha sido abordado en diferentes áreas, entre ellas la académica. En este ámbito, la autoeficacia académica alude a la opinión que los individuos tienen sobre sí mismos respecto a cuán capaces se perciben para hacer uso de sus habilidades para alcanzar sus objetivos escolares (Bandura, 1995).

La percepción de autoeficacia académica en estudiantes universitarios ha sido ampliamente investigada en México, principalmente asociada al rendimiento académico, (Rosales-Ronquillo & Hernández-Jáquez, 2020; Cervantes et al., 2018; Castellanos et al., 2017), evidenciando relaciones positivas entre dichas variables, y en algunos casos se reporta poca probabilidad de lograr un rendimiento académico satisfactorio cuando la autoeficacia académica es baja y media (González-Cantero et al., 2020). No obstante, como lo refieren Rodríguez-Torres et al. (2025), el éxito en la formación profesional no está asociado sólo al dominio de conocimientos conceptuales o técnicos sino también a competencias socioemocionales, de autorregulación y de adaptación al ámbito académico. En su estudio, sobre competencias académicas, autoeficacia percibida y estrés académico en universitarios, Rodríguez-Torres et al. (2025), encuentran que la autoeficacia percibida se asocia negativamente con el estrés académico, actuando como factor protector y favorecedor de la adaptación ante demandas académicas.

Estudios actuales interesados en comprender los procesos vinculados al rendimiento académico en universitarios empiezan a incorporar otras variables como el bienestar psicológico, además de la autoeficacia académica, evidenciando relaciones positivas y significativas entre algunas dimensiones del bienestar con el rendimiento académico (Nogueira & Alcaide, 2025).

El bienestar ha sido estudiado desde la psicología positiva, identificándose dos perspectivas, la hedónica y la eudaimónica, esta última relacionada con el desarrollo del potencial humano (González-Cabanach et al., 2012) y concretamente alude al bienestar psicológico (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1995).

El modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) brinda una conceptualización amplia y compleja de este constructo, refiriendo en estudios posteriores que las formulaciones previas, unidimensionales, excluían aspectos clave del funcionamiento psicológico positivo (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (1989) propone su modelo donde define al bienestar psicológico como un constructo multidimensional que va más allá de la ausencia de malestares, enfermedades o trastornos psicológicos (Ryff & Keyes, 1995). Ryff y Singer (2008) argumentan que "el bienestar es fundamentalmente una cuestión de compromiso con los desafíos existenciales de la vida" (p. 7). Este modelo propone seis dimensiones: 1)

Autoaceptación (actitud positiva hacia uno mismo), 2) Relaciones positivas con otros (capacidad para mantener relaciones satisfactorias con los demás), 3) Autonomía (brinda sentido de autodeterminación e independencia resistiendo la presión social para actuar de cierta manera), 4) Dominio del entorno (habilidad para manejar eficazmente la vida), 5) Propósito en la vida (permite tener metas y un sentido de dirección de la vida), y 6) Crecimiento personal (sentimiento de desarrollo continuo).

Hace más de una década, González-Cabanach et al. (2012) se interesaron en realizar una investigación que evidenciara la significativa e intensa relación entre autoeficacia académica y el bienestar psicológico, encontrando que las dificultades para enfrentar situaciones estresantes, disminuye el bienestar psicológico de los estudiantes al percibir amenazas sobre sus metas personales y las posibilidades de crecimiento personal. Los resultados de su estudio demuestran una relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico según el modelo propuesto por Ryff (1989).

Los estudiantes universitarios, específicamente los que pertenecen a licenciaturas de áreas vinculadas a la salud viven experiencias que pueden resultarles física, psicológica y emocionalmente desafiantes (Canedo et al., 2019), esto debido a las exigencias académicas y a que suelen estar sometidos a una gran competitividad y demanda por los requerimientos del perfil profesional (Salazar, 2020), lo que puede generar creencias despectivas sobre sus capacidades que podrían perjudicar aspectos relacionados a su estabilidad emocional o desempeño académico (Carranza et al., 2017).

A pesar de que existen investigaciones con jóvenes universitarios donde se explora la relación entre la autoeficacia académica y el bienestar psicológico, es pertinente seguir fortaleciendo los hallazgos referentes a la relación entre ambos constructos. Por ello, la presente investigación se planteó como objetivo analizar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica de estudiantes de licenciatura del área de la salud de una universidad pública ubicada en la región occidente de México. Se hipotetiza una correlación positiva entre las dimensiones de bienestar psicológico y la autoeficacia académica.

Método

Participantes

La muestra de tipo intencional, por conveniencia, la conformaron 156 estudiantes universitarios, 36 hombres (23.1%) y 120 mujeres (76.9%), con rango de edad de 18 a 25 años ($M=20.9$; $D.T.=1.75$), provenientes de las Facultades de Enfermería y Psicología. Los criterios de inclusión fueron que: 1) se encontraran adscritos a la Universidad al momento de la aplicación del estudio y 2) Consentir participar de forma voluntaria, firmando para

ello el consentimiento informado. Como criterio de exclusión se determinó no incluir a estudiantes que presentaran alguna condición de salud mental diagnosticada, que, según su criterio médico, les impidiera participar en el estudio de manera autónoma.

Diseño

Se propuso un estudio enmarcado en el paradigma de investigación cuantitativo, no experimental, transversal, y con alcance descriptivo correlacional. Es no experimental porque, aunque se establece una relación entre las variables de estudio, no hay manipulación de éstas. De tipo transversal ya que, se hizo una sola medición de las variables, sin pretender evaluar su evolución. Es descriptivo correlacional en cuanto que busca puntualizar las características de la población en función de las variables de estudio y analizar la relación entre ellas.

Técnicas de Recolección de Datos

Se aplicaron tres instrumentos que permitieron recoger datos de identificación de la muestra e información sobre las variables de estudio.

-**Cuestionario de datos de identificación.** Se diseñó acorde al objetivo de la investigación, para recabar información sociodemográfica y académica de los participantes, como sexo, edad, carrera y situación laboral. Dicha información permite caracterizar a la muestra de estudio de manera detallada.

-**Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, versión corta,** adaptada y validada por Jurado et al. (2017). Evalúa el bienestar psicológico desde una perspectiva eudaimónica (Ryff, 1989). Consta de 9 ítems en una escala tipo Likert de 6 opciones (0= Completamente en desacuerdo a 5= Completamente de acuerdo). Se organiza en tres dimensiones: 1) Crecimiento personal (percepción de desarrollo y expansión de las capacidades propias), 2) Relaciones positivas con los demás (calidad y satisfacción en las interacciones interpersonales) y 3) Autoaceptación (actitud positiva hacia uno mismo y la aceptación de la propia vida).

- **Escala de Autoeficacia en Conductas Académicas (EACA).** Fue desarrollada por Blanco et al. (2012), consta de 13 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 4 puntos, donde 1 representa "Nunca", 2 significa "Algunas veces", 3 significa "Bastantes veces" y 4 corresponde a "Siempre". El instrumento arroja información sobre tres escenarios distintos: *escenario actual* (con qué frecuencia realiza o percibe determinada característica), *escenario ideal* (con qué frecuencia desearía realizar o percibir determinada característica) y *escenario de cambio* (si se hace un esfuerzo por cambiar, con qué frecuencia realizaría o percibiría determinada característica); para términos de este estudio se utilizó únicamente el escenario actual.

Procedimiento

Para llevar a cabo el estudio se procedió a solicitar de manera oficial autorización a los directivos de las Facultades participantes; se explicó el objetivo y los procedimientos de la investigación, además de

establecer el compromiso de una devolución de resultados. La invitación a los(as) estudiantes se hizo a través de la coordinación académica de cada Facultad; se les compartió un código QR para ingresar al formulario de Google en el cual se les explicaba sobre el propósito de la investigación y la importancia de su participación, dejando en claro que, esta tenía que ser voluntaria, para lo cual, debían responder afirmativamente al consentimiento informado también compartido en Google y luego proceder a responder los instrumentos.

Análisis de Datos

Se utilizó el programa estadístico para las ciencias sociales (SPSS, *por sus siglas en inglés*) versión 25 para Windows. Se realizaron análisis descriptivos y de correlación entre variables. Los análisis descriptivos incluyeron: promedios y desviación estándar para cada una de las variables de estudio. Para determinar la relación entre las variables se aplicó el análisis de correlación de Spearman. Adicionalmente se realizaron comparaciones entre grupos según el sexo de los participantes (hombres y mujeres), para ello se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, para determinar las diferencias entre las medianas de los grupos.

Análisis de Datos

Se utilizó el programa estadístico para las ciencias sociales (SPSS, *por sus siglas en inglés*) versión 25 para Windows. Se realizaron análisis descriptivos y de correlación entre variables. Los análisis descriptivos incluyeron: promedios y desviación estándar para cada una de las variables de estudio. Para determinar la relación entre las variables se aplicó el análisis de correlación de Spearman. Adicionalmente se realizaron comparaciones entre grupos según el sexo de los participantes (hombres y mujeres), para ello se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, para determinar las diferencias entre las medianas de los grupos.

Consideraciones éticas

La presente investigación se desarrollará en estricto apego a los Principios del Código Ético del Psicólogo de la Sociedad Mexicana de Psicología (2010), considerando aspectos como el respeto a los derechos y dignidad de las personas garantizando el respeto a la dignidad de todos los participantes y protegiendo la confidencialidad de la información proporcionada por los estudiantes universitarios, estableciendo procedimientos para proteger la identidad de los participantes mediante la asignación de códigos y tratando los datos personales con estricta confidencialidad. Se implementó un proceso de consentimiento informado donde se explican con claridad los objetivos de la investigación, la naturaleza voluntaria de la participación y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. En cuanto a la protección de los participantes, se minimizaron riesgos psicológicos y se estableció un protocolo para casos que requieran atención psicológica especializada. La integridad en la investigación se aseguró mediante la recolección y análisis objetivo de datos, así como el reporte honesto de los resultados. Como beneficio social, los hallazgos se

utilizarán para mejorar las condiciones académicas de la comunidad universitaria, realizando una difusión responsable que contribuya al bienestar estudiantil.

Además, se consideran los Principios Éticos y el Código de Conducta de la American Psychological Association (2017), adhiriéndose a los principios éticos fundamentales en psicología, garantizando el bienestar de los participantes, la responsabilidad en el manejo de datos, la transparencia en los procedimientos, la equidad en la selección de la muestra y el respeto a los derechos individuales.

Atención a contingencias. Al momento de que los estudiantes contestaran los instrumentos se consideró la posibilidad de que hubiera afectaciones en su estabilidad emocional al percatarse de su estado actual de bienestar psicológico o su autoeficacia académica, por lo que para atender dicha contingencia, al final del formulario de Google Forms se agregó un apartado que contenía la siguiente pregunta: “¿El proceso de responder estos cuestionarios le ha generado algún tipo de malestar o inquietud emocional?”, teniendo como opciones de respuesta: “Sí” y “No”. Si algún estudiante daba como respuesta “Sí” era direccionado a un breve cuestionario para seguimiento con el orientador educativo correspondiente con el fin de recibir la atención necesaria, para ello, el contacto se haría vía correo electrónico en un primer momento para proporcionarle información sobre el orientador educativo al que deberían de acudir para recibir la atención requerida.

Nota: ningún estudiante requirió ser dirigido al servicio de orientación para atención personalizada.

Resultados

Los análisis estadísticos descriptivos de los instrumentos empleados para esta investigación fueron los promedios y la desviación estándar que evidencian promedios aceptables (Tabla 1). Los resultados muestran que Crecimiento personal obtuvo la media más elevada ($M = 4.1774$, $DE = 1.03239$), seguido por Bienestar Psicológico ($M = 3.5734$, $DE = .96432$). En contraste, Comunicación presentó el promedio más bajo ($M = 1.8638$, $DE = .64091$).

Tabla 1

Análisis descriptivos de las variables de estudio

Variable	<i>M</i>	<i>DE</i>
Bienestar Psicológico	3.5734	.96432
Crecimiento personal	4.1774	1.03239
Relaciones positivas	3.0705	1.41016
Autoaceptación	3.4722	1.28289
Autoeficacia Académica	2.2608	.42919
Atención	2.3218	.57320

Comunicación	1.8638	.64091
Excelencia	2.5817	.49932

Como se aprecia en la tabla anterior, en general, las respuestas entre los participantes son homogéneas. De las variables que conforman el bienestar psicológico, *relaciones positivas* es la de mayor dispersión con respecto al promedio; es decir, indica una mayor variabilidad en las respuestas de los participantes. Mientras que, de las variables de autoeficacia académica, *comunicación* es la de mayor dispersión.

Respecto a la comparación entre grupos, no se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres (Tabla 2).

Tabla 2

Dimensiones del bienestar psicológico por sexo

Variables	Hombre Mdn (rango)	Mujer Mdn (rango)	U	p
Bienestar psicológico	3.22 (3.44)	3.77 (3.78)	194	.363
Crecimiento personal	4.33 (3.33)	4.66 (4.33)	202	.550
Relaciones positivas	2.83 (4.83)	3.33 (5.0)	191	.293
Autoaceptación	3.50 (4.67)	4.00 (5.00)	198	.455

En relación con la asociación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica se observaron correlaciones significativas y positivas en las dimensiones de crecimiento personal ($r_s = .361$, $p < .01$), autoaceptación ($r_s = .357$, $p < .01$), mientras que en relaciones positivas ($r_s = .077$) la relación no fue estadísticamente significativa. Respecto a los factores de autoeficacia académica, se evidenciaron correlaciones significativas con comunicación ($r_s = .438$, $p < .01$), en tanto que con atención ($r_s = .089$) y excelencia ($r_s = .127$) no alcanzaron significancia estadística.

Asimismo, en el análisis por sexo se evidenciaron patrones diferenciados. En hombres, la correlación principal BP-AA fue significativa ($r_s = .611$, $p < .05$) con correlaciones muy fuertes entre bienestar psicológico y autoaceptación ($r_s = .923$), crecimiento personal ($r_s = .871$), y entre autoeficacia y sus factores: atención ($r_s = .790$), comunicación ($r_s = .769$) y excelencia ($r_s = .787$). Por el contrario, en mujeres la correlación principal no fue significativa ($r_s = .142$, $p = .061$), aunque se mantuvieron correlaciones específicas entre bienestar psicológico y comunicación ($r_s = .302$), autoaceptación y comunicación ($r_s = .358$), y autoeficacia con excelencia ($r_s = .651$). Igualmente, se presentaron correlaciones internas aceptables entre los factores de autoeficacia académica, con valores significativos entre autoeficacia total y comunicación ($r_s = .662$, $p < .01$) y excelencia ($r_s = .682$, $p < .01$) en los análisis realizados.

Con relación a la hipótesis de trabajo, se muestra que

existe una correlación estadísticamente significativa ($r_s = .285$, $p < .01$) entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica, por lo que se respalda la hipótesis planteada. Al analizar por dimensiones, se evidencia que el crecimiento personal presenta una correlación significativa ($r_s = .361$, $p < .01$) con la autoeficacia académica, así como la autoaceptación ($r_s = .357$, $p < .01$), mientras que las relaciones positivas no alcanzaron significancia estadística ($r_s = .077$, $p = .169$).

Con respecto al análisis por sexo, se observan resultados diferenciados. En hombres, existe una correlación estadísticamente significativa ($r_s = .611$, $p < .05$) y de magnitud moderada entre las variables principales, respaldando la hipótesis en este grupo. Por el contrario, en mujeres la correlación no alcanzó significancia estadística ($r_s = .142$, $p = .061$), lo que sugiere un patrón diferenciado por sexo.

En cuanto a los factores de autoeficacia académica, se presenta una correlación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y comunicación ($r_s = .438$, $p < .01$), mientras que con atención ($r_s = .089$, $p = .136$) y excelencia ($r_s = .127$, $p = .058$) no se alcanzó significancia estadística.

Por tanto, con respecto a la hipótesis general se concluye que hay un respaldo parcial, ya que existe una relación positiva significativa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica para la muestra total y para el grupo de hombres; sin embargo, esta relación no se sostiene para el caso de las mujeres.

Los resultados de esta investigación confirman la hipótesis planteada al demostrar una relación positiva y estadísticamente significativa ($r_s = .285$, $p < .01$) entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios del área de la salud de la Universidad de Colima. Este hallazgo aporta evidencia empírica sólida sobre la asociación entre estos constructos en el contexto de la educación superior mexicana.

El análisis multidimensional reveló patrones diferenciados, donde las dimensiones de crecimiento personal ($r_s = .361$, $p < .01$) y autoaceptación ($r_s = .357$, $p < .01$) mostraron correlaciones significativas y moderadas con la autoeficacia académica, mientras que las relaciones positivas con otros no alcanzaron significancia estadística. Esto sugiere que los aspectos vinculados al desarrollo personal y la percepción positiva de sí mismo tienen mayor impacto en las creencias sobre las propias capacidades académicas. Un hallazgo particularmente relevante es la diferencia por sexo, donde los hombres presentaron una correlación significativa y moderada ($r_s = .611$, $p < .05$), mientras que en las mujeres esta relación no alcanzó significancia estadística ($r_s = .142$, $p = .061$). Esta diferencia indica que los mecanismos psicológicos que vinculan ambas variables pueden operar de manera distinta según el sexo.

Respecto a los factores específicos de autoeficacia

académica, únicamente el componente comunicación ($r_s = .438$, $p < .01$) presentó correlación significativa con el bienestar psicológico, mientras que atención y excelencia no alcanzaron significancia estadística. Los análisis descriptivos mostraron que crecimiento personal obtuvo la media más elevada ($M = 4.18$) y comunicación la más baja ($M = 1.86$), evidenciando áreas de fortaleza y oportunidad respectivamente.

Discusión

Los resultados de la presente investigación confirman parcialmente la hipótesis de trabajo, evidenciando la existencia de una relación positiva y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica ($r_s = .285$, $p < .01$) en los estudiantes universitarios del área de la salud que participaron en el estudio. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que han explorado esta relación en poblaciones similares tanto a nivel nacional como internacional.

La correlación moderada encontrada entre ambas variables coincide con diversos estudios internacionales. Chumbimuni-Aguirre y Pequeña (2022) identificaron una correlación positiva ($r = .59$) entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica en estudiantes preuniversitarios de Lima, aunque su coeficiente fue mayor al de este estudio, ambas investigaciones confirman la existencia de una asociación significativa entre estos constructos.

Por su parte, Mohtasham et al. (2024) en su estudio transversal con 315 estudiantes de medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Birjand encontraron una relación significativa entre la autoeficacia académica y el bienestar psicológico y sus componentes ($p < 0.01$), concluyendo que un mayor bienestar psicológico se asocia con una mayor autoeficacia académica en estudiantes del área de salud. Estos hallazgos refuerzan la validez de nuestros resultados en el contexto de las ciencias de la salud.

Los resultados obtenidos proporcionan evidencia empírica sólida para el modelo multidimensional de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) que ha permitido la evaluación del constructo desde seis dimensiones, y ha sido ampliamente validado en diversas poblaciones internacionales.

Los hallazgos revelan que no todas las dimensiones del bienestar psicológico se relacionan de manera uniforme con la autoeficacia académica. Las dimensiones de crecimiento personal ($r_s = .361$, $p < .01$) y autoaceptación ($r_s = .357$, $p < .01$) mostraron correlaciones significativas y moderadas con la autoeficacia académica, mientras que las relaciones positivas con otros no alcanzaron significancia estadística ($r_s = .077$, $p = .169$).

Ryff (1989) reportó diferencias significativas generales de género en las subescalas de bienestar psicológico usando MANOVA, aunque los análisis de subescalas revelaron diferencias de género solo para las relaciones positivas con otros. Estudios posteriores han encontrado

que las mujeres a menudo puntúan más alto en relaciones positivas con otros, mientras que los hombres a veces puntúan más alto en autonomía, recordando que el bienestar no es una talla única para todos (Lindfors et al., 2006).

Investigaciones previas (Siddiqui, 2015) han demostrado una correlación positiva significativa entre la autoeficacia y el bienestar psicológico ($r = .643$) en estudiantes universitarios, siendo ligeramente mayor en los hombres ($r = .596$) que en las mujeres ($r = .551$), lo que es consistente con nuestros hallazgos de correlaciones más fuertes en hombres.

González-Cantero et al. (2020) reportaron que las mujeres tienen un mejor rendimiento académico y un mayor bienestar escolar con relación a los hombres, lo que sugiere que las diferencias de género en estas variables pueden variar según el contexto específico y las dimensiones evaluadas. Curiosamente, aunque no se encontraron diferencias significativas en los niveles generales de bienestar psicológico entre hombres y mujeres ($U = 1944$, $p = .363$), sí se observaron diferencias significativas en el factor atención de la autoeficacia académica.

El análisis de los factores específicos de la autoeficacia académica reveló que únicamente el factor comunicación ($r_s = .438$, $p < .01$) presentó una correlación significativa con el bienestar psicológico, mientras que los factores atención ($r_s = .089$, $p = .136$) y excelencia ($r_s = .127$, $p = .058$) no alcanzaron significancia estadística.

Este resultado es consistente con la teoría de Bandura sobre la autoeficacia, quien menciona que los estados fisiológicos y emocionales influyen en los juicios sobre la propia capacidad (Bandura, 1997). Los estudiantes con mayor bienestar psicológico experimentan estados emocionales más positivos lo que favorece específicamente sus creencias sobre su capacidad de comunicación académica.

Estudios recientes con 751 estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias de la Educación en España han demostrado que el bienestar psicológico y la autoeficacia se correlacionan positiva y moderadamente con el compromiso académico, indicando que niveles más altos de bienestar y autoeficacia se relacionan con mayor compromiso estudiantil en sus estudios (Gilar-Corbi et al., 2024).

Entre las fortalezas del presente estudio se encuentra el uso de instrumentos validados y adaptados a la población mexicana, así como el enfoque específico en estudiantes del área de la salud. Sin embargo, es importante reconocer como limitación, que el diseño transversal no permite establecer relaciones causales entre las variables.

Los hallazgos de este estudio abren varias líneas de investigación futura. Sería valioso realizar estudios longitudinales que permitan examinar la dirección causal de la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia académica. Las investigaciones futuras

podrían beneficiarse de estudios que examinen la efectividad de intervenciones sobre el bienestar psicológico y la reducción del estrés entre jóvenes, utilizando diseños experimentales controlados aleatorizados.

Las diferencias encontradas por sexo merecen una exploración más profunda, particularmente para comprender los mecanismos subyacentes que explican por qué la relación entre estas variables es más fuerte en hombres que en mujeres en esta muestra específica.

Conclusiones

Este estudio proporciona evidencia de la existencia de una relación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios del área de la salud, con patrones diferenciados según el sexo y las dimensiones específicas evaluadas. Los hallazgos, respaldados por investigación nacional e internacional reciente, contribuyen significativamente al cuerpo de conocimiento sobre factores psicológicos que influyen en el desempeño académico y ofrecen bases empíricas sólidas para el desarrollo de intervenciones dirigidas a mejorar tanto el bienestar como el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Los resultados confirman la importancia del estudio del bienestar psicológico como constructo multidimensional, reconociendo así, la relevancia del modelo propuesto por Ryff (1995) para su análisis en contextos académicos, destacando la necesidad de considerar las diferencias individuales y contextuales tanto en su medición como para el diseño de programas de apoyo estudiantil.

En términos prácticos, los hallazgos sugieren que las intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar psicológico, particularmente en crecimiento personal y autoaceptación, podrían impactar positivamente la autoeficacia académica de los estudiantes. En suma, el bienestar psicológico constituye un factor significativamente asociado con la autoeficacia académica, aunque presenta patrones diferenciados por sexo y dimensiones específicas, proporcionando una base empírica sólida para el desarrollo de programas de apoyo estudiantil integral.

La investigación futura debería continuar explorando estos vínculos para desarrollar intervenciones más efectivas y específicas para diferentes poblaciones estudiantiles, considerando las particularidades culturales y contextuales que puedan influir en la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia académica.

Referencias

- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
- Avalos Latorre, M. L., Oropeza Tena, R., Ramírez Cruz, J. C., & Palos Toscano, M. Úrsula. (2018). Percepción de autoeficacia y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Caleidoscopio - Revista Semestral De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 22(39), 33-46.

<https://doi.org/10.33064/39crscsh1323>

- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4, 359-373.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Blanco Vega, H., Ornelas Contreras, M., Aguirre Chávez, J. F., & Guedea Delgado, J. C. (2012). Autoeficacia percibida en conductas académicas. Diferencias entre hombres y mujeres. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 17(53), 557-571. <https://www.redalyc.org/pdf/140/14023105011.pdf>
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet, J. L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Carranza, E. R. F., Hernández, R. M., & Alhuay, Q. J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945&info=resumen&idioma=ENG>
- Castellanos, V., Latorre, D., Mateus, S. y Navarro, C. (2017). Modelo explicativo del desempeño académico desde la autoeficacia y los problemas de conducta. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 149-161. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80454273010>
- Cervantes, D., Valadez, M., Valdés, A. & Tánori, J. (2018). Diferencias en autoeficacia académica, bienestar psicológico y motivación al logro en estudiantes universitarios con alto y bajo desempeño académico. *Psicología desde el Caribe*, 35(1), 7-17. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v35n1/2011-7485-psdc-35-01-7.pdf>
- Chumbimuni-Aguirre, F., & Pequeña Constantino, J. (2022). Bienestar psicológico y autoeficacia académica en estudiantes de un centro preuniversitario de Lima. *Persona*, 25(2), 107-121. [https://doi.org/10.26439/persona2022.n25\(2\).5709](https://doi.org/10.26439/persona2022.n25(2).5709)
- Gilar-Corbi, R., Perez-Soto, N., Izquierdo, A., Castejón, J., & Pozo-Rico, T. (2024). Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee teachers. *Frontiers in Psychology*, 15(1). <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1434250/full>
- González Cabanach, R., Valle Arias, A., Freire Rodríguez, C., & Ferradás Canedo, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189004.pdf>
- González-Cantero, J., Morón-Vera, J., González-Becerra, V., Abundis-Gutiérrez, A. & Macías-Espinoza, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 95-113. <https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v10n2/2007-5936-psicu-10-2-95.pdf>
- Jurado García, P. J., Benítez Henández, Z. P., Mondaca Fernández, F., Rodríguez-Villalobos, J. M., & Blanco Ornelas, J. R. (2017). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Acta Universitaria*, 27(5), 76-82. <https://doi.org/10.15174/au.2017.1648>
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213-1222.
- Mohtasham, S., Hatami, S., Hormozi, A., Moodi, A., & Mohammadi, Y. (2024). Academic Self-Efficacy and Psychological Well-Being in Medical Students: A cross-sectional study. *Canon Journal of Medicine*, 4(3), 87-90.
- Nogueira, C. & Alcaide, R. M. (2025). Rendimiento académico, bienestar psicológico y autoeficacia académica en la universidad. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 30(106), 749-768. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v30n106/1405-6666-rmie-30-106-749.pdf>
- Rodríguez-Torres, A., Delgado, C.M., Correa, E. J. & Carrillo, M. C. (2025). Competencias socioemocionales, autoeficacia percibida y estrés académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Revista Ciencias de la Educación y el Deporte*, 3(2), 387-402. <https://revistaced.com/index.php/home/article/view/135/497>
- Rosales-Ronquillo, C. & Hernández-Jáquez, L. (2020). Autoeficacia académica y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de nutrición. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 1-17. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v24n3/1409-4258-ree-24-03-139.pdf>
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. https://www.academia.edu/36709109/Happiness_Is_Everything_or_Is_It_Explorations_on_the_Meaning_of_Psychological_Well_Being
- Ryff, C. D., & 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>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Salazar, Q. S. A. (2020). *Análisis de la ansiedad y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Una revisión de la literatura científica en los últimos 10 años* [Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27442/Salazar%20Quispe%2c%20Stephani%20Alexandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>