

## **LA INFLUENCIA DE LA PERSONALIDAD Y EL OPTIMISMO EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA MIRADA DESDE LA SALUTOGÉNESIS**

THE INFLUENCE OF PERSONALITY AND OPTIMISM ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS: A SALUTOGENIC PERSPECTIVE

**Aldana Belén Pirchi** aldana.belen.pirchi@uflouniversidad.edu.ar  
Facultad de Psicología y Ciencia y Sociales, Universidad de Flores. Buenos Aires, Argentina. <https://orcid.org/0009-0002-7473-9740>

**Alvaro Eduardo Soto Barrios** 100076126@cientifica.edu.pe  
Facultad de Psicología, Universidad Científica del Sur. Lima, Perú.  
<https://orcid.org/0009-0005-1130-3941>

**Cómo citar este artículo / Citation:** Pirchi, A. B. y Soto Barrios, A. E. (2025). La influencia de la personalidad y el optimismo en la salud mental de estudiantes universitarios: una mirada desde la salutogénesis. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 10 (402).  
DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v10.402>

**Copyright:** © 2025 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).  
Recibido: 30/09/2025. Aceptado: 02/10/2025. Publicación online: 07/10/2025.

**Conflicto de intereses:** Ninguno que declarar.

### **Resumen**

La presente revisión bibliográfica analiza la relación entre la personalidad y el optimismo como variables psicológicas relevantes para la salud mental de los estudiantes universitarios, desde una perspectiva salutogénica. Se explora cómo determinados rasgos de personalidad y la disposición optimista pueden actuar como factores protectores frente al estrés y promotores del bienestar en el contexto universitario. Se revisa la evidencia que vincula la personalidad, particularmente el modelo de los Cinco Grandes Factores, con el ajuste psicológico y el rendimiento académico. Asimismo, se verifica el rol del optimismo como recurso para una mejor

regulación emocional, una menor procrastinación y una mayor satisfacción en la vida. El análisis de la interrelación de ambas variables sugiere que la personalidad influye en las tendencias optimistas, y que juntas, potencian un afrontamiento adaptativo y un funcionamiento óptimo, elementos clave del enfoque salutogénico. Se concluye sobre la importancia de considerar estos factores en el diseño de intervenciones que promuevan la salud mental en la población universitaria.

### **Abstract**

This literature review analyzes the relationship between personality and optimism as relevant psychological variables for the mental health of university students, from a salutogenic perspective. It explores how certain personality traits and an optimistic disposition can act as protective factors against stress and promoters of well-being in the university context. The evidence linking personality, particularly the Big Five Model, with psychological adjustment and academic performance is reviewed. Likewise, the role of optimism as a resource for better emotional regulation, less procrastination, and greater life satisfaction is examined. The analysis of the interrelation of both variables suggests that personality influences optimistic tendencies, and that together, they enhance adaptive coping and optimal functioning, key elements of the salutogenic approach. It is concluded on the importance of considering these factors in the design of interventions that promote mental health in the university population

**Palabras Claves:** Personalidad; Optimismo; Salud Mental; Estudiantes Universitarios; Salutogénesis

**Keywords:** Personality; Optimism; Mental Health; University Students; Salutogenesis

## Introducción

La vida universitaria representa una etapa de transiciones y desafíos significativos que pueden impactar profundamente en la salud mental de los estudiantes. En este contexto, la psicología ha pasado de un enfoque centrado exclusivamente en la patología, a uno más integral, conocido como salutogénesis, que se enfoca en los orígenes de la salud y los factores que promueven el bienestar. Este artículo de revisión bibliográfica tiene como objetivo analizar la interrelación de dos variables psicológicas clave, la personalidad y el optimismo, y su efecto en la salud mental de los estudiantes universitarios, bajo esta mirada salutogénica (Matos Ramírez, Sánchez Carlessi, & Reyes Romero, 2024).

El estudio de la personalidad, especialmente desde el Modelo de los Cinco Grandes Factores (Simkin, Ungaretti, & Etchezahar, 2012), ha demostrado ser fundamental para entender el ajuste psicológico y el desempeño académico (Armas Juarez, Quiroz Calderon, Correa Becerra, & Córdova Espinoza, 2024). Asimismo, el optimismo ha sido identificado como un poderoso recurso psicológico que se asocia con un mejor afrontamiento del estrés y un mayor bienestar (Palomero Pescador, Teruel Melero, & Fernández Domínguez, 2009).

Este trabajo busca sintetizar y vincular hallazgos de diversas investigaciones para ofrecer un panorama integrado de las variables seleccionadas. Se argumenta que la personalidad y el optimismo no son meros predictores de éxito o fracaso, sino que constituyen recursos salutogénicos fundamentales que permiten a los estudiantes no solo sobrevivir a las presiones académicas, sino prosperar y alcanzar un funcionamiento óptimo (De la Iglesia, Lupano Perugini, & Castro Solano, 2018). En este sentido, la revisión se enmarca en un "optimismo epistémico" (Bueno Cuadra & Araujo Robles, 2017), que destaca la

capacidad de la investigación psicológica para producir conocimiento útil y transformador en pro del bienestar humano.

## **Personalidad**

La personalidad, entendida como el conjunto de patrones de pensamientos, sentimientos y comportamientos característicos y estables de un individuo (Llerena Cepeda, Mayorga Aldaz, Pacheco Mayorga, & Aulestia Castillo, 2025), es una de las variables más estudiadas en psicología por su profunda influencia en múltiples facetas de la vida (Simkin, Ungaretti, & Etchezahar, 2012). Como el Modelo de los Cinco Grandes Factores (Big Five), que postula cinco dimensiones principales; neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad, demostrando cómo estos rasgos se relacionan con la salud y el bienestar (Simkin, Ungaretti, & Etchezahar, 2012).

Se analiza la personalidad en su vínculo con la autoestima, concluyendo que existe una fuerte asociación entre los rasgos del Modelo de los Cinco Grandes Factores y la valoración que el individuo hace de sí mismo (Simkin, Ungaretti, & Etchezahar, 2012). Específicamente, el neuroticismo muestra una correlación negativa y robusta con la autoestima, mientras que la extraversión y la responsabilidad presentan correlaciones positivas moderadas.

La personalidad no solo afecta al ámbito psicológico interno, sino también cómo los individuos perciben su salud y se adhieren a los tratamientos. Una investigación reveló el impacto de la personalidad en la percepción de la salud y la enfermedad (Llerena Cepeda, Mayorga Aldaz, Pacheco Mayorga, & Aulestia Castillo, 2025). En el contexto universitario, esto implica que los rasgos de personalidad pueden influir

en que un estudiante busque ayuda, siga recomendaciones y adopte hábitos saludables.

Además, la personalidad ha demostrado tener un impacto directo en el ámbito académico. Un estudio centrado en estudiantes universitarios encontró una influencia significativa de los rasgos de personalidad sobre el rendimiento académico (Armas Juárez, Quiroz Calderon, Correa Becerra, & Córdova Espinoza, 2024). Así mismo, se ha encontrado que los rasgos de personalidad, especialmente el neuroticismo y la amabilidad, son predictores importantes de las estrategias cognitivas de regulación emocional que utilizan los estudiantes (Arias, y otros, 2024). Estudiantes con alto neuroticismo tienden a usar estrategias desadaptativas, lo que puede perpetuar ciclos de estrés y malestar. Por otro lado, la investigación sobre la tolerancia a la frustración en aspirantes militares señaló que rasgos como la amabilidad y la responsabilidad se vinculan con una mayor tolerancia en el ámbito social (Salazar Boada & Saltos Salazar, 2025).

En conjunto, la evidencia de los artículos revisados destaca que la personalidad es una variable central para comprender el ajuste psicológico general (Matos Ramírez, Sánchez Carlessi, & Reyes Romero, 2024) y el funcionamiento de los estudiantes en el entorno universitario.

## **Optimismo**

El optimismo, definido como la expectativa generalizada de que ocurrirán cosas buenas en el futuro, es un constructo psicológico que ha ganado una atención considerable dentro del enfoque salutogénico por su rol como promotor de la salud y el bienestar. No se trata de una mera negación de los problemas, sino de una disposición a esperar resultados favorables y a perseverar ante la adversidad. La literatura científica

destaca consistentemente el "poder del optimismo" como un recurso valioso (Palomero Pescador, Teruel Melero, & Fernández Domínguez, 2009).

En el contexto de los estudiantes, el optimismo se asocia a resultados positivos en diversas áreas. Un estudio con universitarios encontró una correlación inversa entre el optimismo y la procrastinación académica (Chaquina & Mejía Rubio, 2023). Aquellos estudiantes que tienden a posponer sus tareas académicas reportan niveles más bajos de optimismo. Esto podría sugerir que una visión optimista del futuro puede motivar a los estudiantes a comprometerse de manera más efectiva con sus responsabilidades.

Asimismo, el optimismo se relaciona con las habilidades sociales. Una investigación con estudiantes de bachillerato halló una correlación positiva entre las habilidades sociales y el optimismo, indicando que una mayor capacidad para la interacción social puede generar una perspectiva más positiva de la vida (Sinaluisa Cordova & Rodriguez Perez, 2024).

La investigación también ha explorado cómo varía el optimismo en la población estudiantil. Un estudio encontró diferencias significativas basadas en el género y la edad, donde los estudiantes varones y aquellos de mayor edad mostraron niveles más altos de optimismo (Toledo Quiñones, Figueroa Quito, Robles Espinoza, Toledo Quiñones, & Peláez Díaz, 2025). Estos hallazgos demográficos son cruciales para el diseño de intervenciones focalizadas.

Desde una perspectiva más amplia, el optimismo se considera un componente central del funcionamiento positivo. En un estudio con personal de una organización no gubernamental, se observó que el optimismo, junto con el engagement (compromiso), se relacionaba

positivamente con la realización personal y con estrategias de afrontamiento adaptativas como la focalización en la solución de problemas y la reevaluación positiva (Vargas Espín, Gaibor González, & Rodríguez Pérez, 2022). La relevancia del optimismo también se extiende a diversas poblaciones, como se observa en un estudio sobre docentes en formación inicial, donde la inteligencia emocional percibida y la disposición al optimismo-pesimismo se relacionan con la satisfacción vital y la personalidad (Cazalla Luna & Molero, 2016)

Finalmente, la relevancia del optimismo trasciende la psicología individual y se adentra en el terreno de la epistemología. Se ha propuesto el concepto de "optimismo epistémico" para defender la idea de que es posible un progreso real en el conocimiento científico, una postura fundamental para la disciplina psicológica (Bueno Cuadra & Araujo Robles, 2017).

### **Optimismo y Personalidad**

Desde la perspectiva salutogénica, los hallazgos sitúan a la personalidad y al optimismo como recursos generales de protección hacia la salud mental, que permiten a los individuos no solo afrontar los factores estresores del entorno académico, sino también prosperar en él (De la Iglesia, Lupano Perugini, & Castro Solano, 2018).

La discusión de estos resultados permite interpretar su significado. La consistente relación negativa entre el Neuroticismo y los indicadores de bienestar (Simkin, Ungaretti, & Etchezahar, 2012) (Arias, y otros, 2024) confirma este rasgo como un factor de vulnerabilidad clave. Los estudiantes con alto Neuroticismo pueden entrar en un círculo vicioso: su tendencia a la inestabilidad emocional dificulta una regulación afectiva adaptativa, lo que a su vez puede afectar su autoestima y su

rendimiento, generando más estrés. Por el contrario, rasgos como la Responsabilidad y la Amabilidad parecen actuar como factores protectores, facilitando conductas prosociales y orientadas a metas (Salazar Boada & Saltos Salazar, 2025).

Por otra parte, el optimismo funciona como un catalizador del bienestar. No es simplemente "pensar en positivo", sino una orientación que influye en la cognición y la conducta. Al esperar resultados favorables, un estudiante optimista es más propenso a iniciar y persistir en sus tareas (Chaquina & Mejía Rubio, 2023) y a utilizar estrategias de afrontamiento proactivas (Vargas Espín, Gaibor González, & Rodríguez Pérez, 2022). Esto se alinea con la idea del "poder del optimismo" (Palomero Pescador, Teruel Melero, & Fernández Domínguez, 2009) como una fuerza motora.

El optimismo puede ser una de las vías a través de las cuales una personalidad "saludable" ejerce sus efectos positivos. Un estudiante puede tener una predisposición a la Extraversión, pero es su optimismo lo que le impulsará a buscar interacciones sociales de calidad (Sinaluisa Cordova & Rodriguez Perez, 2024) y a esperar reciprocidad, fortaleciendo así su red de apoyo. El Modelo de Personalidad Positiva (De la Iglesia, Lupano Perugini, & Castro Solano, 2018) integra esta noción, sugiriendo que el funcionamiento humano óptimo es una combinación de rasgos disposicionales y actitudes vitales positivas.

Estos hallazgos, en su conjunto, apoyan firmemente el modelo salutogénico. En lugar de centrarse únicamente en identificar y tratar la ansiedad o la depresión en los estudiantes, un enfoque salutogénico se preguntaría: ¿Qué factores protectores de la salud mental permiten que ciertos estudiantes mantengan su bienestar a pesar de las presiones? La respuesta apunta a la necesidad de brindar estos recursos personales,

como el optimismo, la amabilidad y la responsabilidad, para fortalecer su bienestar, salud mental y capacidad de afrontamiento adaptativo (Matos Ramírez, Sánchez Carlessi, & Reyes Romero, 2024) (Llerena Cepeda, Mayorga Aldaz, Pacheco Mayorga, & Aulestia Castillo, 2025). El "optimismo epistémico" (Bueno Cuadra & Araujo Robles, 2017) nos permite confiar en que la psicología puede generar este tipo de conocimiento práctico y aplicable.

## **Conclusiones**

Se confirma que la personalidad es una variable que condiciona de manera significativa la forma en que los estudiantes se enfrentan al entorno universitario. Rasgos como el Neuroticismo actúan como un factor de vulnerabilidad, mientras que la Responsabilidad, la Extraversión y la Amabilidad pueden considerarse recursos personales que favorecen un mejor ajuste psicológico (Armas Juarez, Quiroz Calderon, Correa Becerra, & Córdova Espinoza, 2024) (Arias, y otros, 2024).

El optimismo no debe ser visto como un rasgo superficial, sino como un pilar fundamental del bienestar y la salud positiva (Palomero Pescador, Teruel Melero, & Fernández Domínguez, 2009) (Toledo Quiñones, Figueroa Quito, Robles Espinoza, Toledo Quiñones, & Peláez Díaz, 2025). Su capacidad para reducir la procrastinación (Chaquina & Mejía Rubio, 2023) mejorar las estrategias de afrontamiento y fomentar la realización personal (Vargas Espín, Gaibor González, & Rodríguez Pérez, 2022) lo convierte en un objetivo valioso para las intervenciones en salud mental.

Finalmente, destacamos que la interacción entre la personalidad y el optimismo es más notable que el efecto de cada variable por separado (De

la Iglesia, Lupano Perugini, & Castro Solano, 2018). La personalidad puede sentar las bases para una disposición más o menos optimista (Simkin, Ungaretti, & Etchezahar, 2012), y esta disposición modula el impacto de los rasgos de personalidad en el comportamiento y el bienestar. Un enfoque salutogénico en el ámbito universitario debería, entonces, centrarse en fortalecer aquellos aspectos de la personalidad que son modificables y, principalmente, en fomentar activamente el optimismo como una habilidad a desarrollar. (Sinaluisa Cordova & Rodriguez Perez, 2024) (Matos Ramírez, Sánchez Carlessi, & Reyes Romero, 2024).

## Referencias

- Arias, C., Bruna, O., Gelpi Trudo, R., del Valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2024). Rasgos de personalidad y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 30(1), e779. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1>.
- Armas Juárez, R. A., Quiroz Calderon, M. V., Correa Becerra, R. C., & Córdova Espinoza, M. L. (2024). Influencia de los rasgos de personalidad en el rendimiento académico. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 9(1), Art. 3551. <https://doi.org/10.35381/r.k.v9i1.3551>.
- Bueno Cuadra, R., & Araujo Robles, E. D. (2017). Optimismo epistémico: en defensa de la objetividad en la ciencia. *Liberabit*, 23(2), 273-290. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.08>.
- Cazalla Luna, N., & Molero, D. (2016). Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo-pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial. *Revista de Investigación Educativa*, 34(1), 241-258. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.34.1.220701>.
- Chaquina, E., & Mejía Rubio, A. (2023). El optimismo y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 1-13. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.845>.
- De la Iglesia, G., Lupano Perugini, M., & Castro Solano, A. (2018). Modelo de Personalidad Positiva: su asociación al funcionamiento óptimo en trabajadores activos. *Revista de Psicología*, 36(1), 439-467. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/20979/20664>.
- Llerena Cepeda, M., Mayorga Aldaz, E. C., Pacheco Mayorga, N. A., & Aulestia Castillo, C. A. (2025). Impacto de la personalidad en la percepción de la salud y la enfermedad. *Revista UGC*, 3(S1), 177-186. Recuperado a partir de <https://universidadugc.edu.mx/ojs/index.php/rugc/article/view/115>.
- Matos Ramírez, P., Sánchez Carlessi, H., & Reyes Romero, C. (2024). El Ajuste Psicológico como indicador de Salud Mental: Psychological Adjustment as an indicator of Mental Health. *Revista De La Facultad De Medicina Humana*, 24(4), 203-214. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v24i4.6973>.
- Palomero Pescador, J. E., Teruel Melero, M. P., & Fernández Domínguez, M. R. (2009). El poder del optimismo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 15-22. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066002>.
- Salazar Boada, C. D., & Saltos Salazar, L. F. (2025). Rasgos de personalidad y tolerancia a la frustración en el personal militar. *593 Digital Publisher CEIT*, 10(1), 930-940. <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.1.2994>.
- Simkin, H., Ungaretti, J., & Etchezahar, E. (2012). Personalidad y autoestima desde el modelo y la teoría de los cinco factores. *Hologramática*, 17(2), 171-193. Recuperado a partir de [https://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/1416/hologramatica\\_n17v2pp171\\_193.pdf](https://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/1416/hologramatica_n17v2pp171_193.pdf).
- Sinaluisa Cordova, M. I., & Rodriguez Perez, M. L. (2024). Habilidades sociales y optimismo en estudiantes de bachillerato. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(7), 199-208. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i7.1325>.
- Toledo Quiñones, R. E., Figueroa Quito, S. I., Robles Espinoza, R. E., Toledo Quiñones, C. J., & Peláez Díaz, G. N. (2025). Optimismo en estudiantes universitarios: el papel del género y la edad. *Prohominum*, 7(1), 105-119. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0317>.
- Vargas Espín, A. D., Gaibor González, I. Á., & Rodríguez Pérez, M. L. (2022). Relación entre el Burnout, Engagement, Afrontamiento al estrés y Optimismo en personal de organización no gubernamental. *Revista Imaginario Social*, 5(1). Recuperado a partir de <https://www.revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/67>.