



Salud Mental: El Bienestar Psicológico y el Afrontamiento de Estrés Académico en Jóvenes Universitarios

Deilys Brigitte Avila Oliveros 20191914859

Andrea Carolina Cardona Ascanio - 20201925536

Gabriela Paola Castro Puello 20201925448.

Línea de investigación: Neurociencia y
desarrollo humano

Trabajo de Investigación del Programa Psicología

Tutor(es):

Martha Luz Martínez Banfi

RESUMEN

El afrontamiento se interpreta como un tipo de estrategia obtenida por el individuo como acción ante una situación estresante, por otro lado, el bienestar es una percepción de satisfacción ante aquellos aspectos significativos por medio de una valoración subjetiva; de acuerdo a lo anterior, hoy en día a nivel general el comportamiento de los estudiantes se encuentra enmarcada por múltiples problemáticas a nivel interpersonal o intrapersonal las cuales afectan su nivel de salud mental, por lo que, la presente investigación tiene como finalidad describir el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en jóvenes estudiantes de la Universidad Simón Bolívar; se realizó un estudio con una muestra de 12 estudiantes del programa de psicología, entre los semestres VII a IX, a quienes, seguidamente se les aplicó el Cuestionario Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff la versión española de Díaz y la A-CEA de Cabanach et al., versión 2010; de ahí, se obtienen unos resultados los cuales, permitieron llevar a cabo un margen para la discusión y una conclusión que permitan ampliar o marcar un conocimiento para futuras investigaciones.

Palabras clave: Bienestar psicológico, Afrontamiento, Estrés y Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Coping is interpreted as a type of strategy obtained by the individual as an action before a stressful situation, on the other hand, well-being is a perception of satisfaction before those significant aspects by means of a subjective valuation; According to the above, nowadays at a general level the behavior of students is framed by multiple problems at an interpersonal or intrapersonal level which affect their level of mental health, therefore, this research aims to describe the psychological well-being and coping strategies of academic stress in young students of the Universidad Simón Bolívar; A study was conducted with a sample of 12 students of the psychology program, between semesters VII to IX, who were then administered the Psychological Well-Being Scales Questionnaire by Ryff, the Spanish version by Díaz and the A-CEA by Cabanach et al. , 2010 version; from there, some results

were obtained, which allowed a margin for discussion and a conclusion to be drawn that would allow expanding or marking a knowledge for future research.

KeyWords: Psychological well-being, Coping Stress and University students.

Referencia bibliográfica

- Alarcón, R. (2019, diciembre). *La Salud Mental de los estudiantes universitarios*.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2019000400001&script=sci_arttext&tlng=pt
- Araujo, V. y Savignon, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana Educación Superior*, 2, 178-188.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf>
- Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K. & Muñoz, S. (2022, junio). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. Scielo. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Barrera, A. (2021, mayo). *Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos*. Scielo.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282021000100101&script=sci_arttext
- Blum, D. (2022, Aug 21). Lo que los psicólogos quieren que sepas sobre la crisis de los veintitantos. *New York Times Español*
<http://ezproxy.unisimon.edu.co/newspapers/lo-que-los-psicologos-quieren-sepa-s-sobre-la/docview/2704612989/se-2>

- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.
- Cadena Duarte, L. & Cardozo, L. (2021). Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Scielo*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext
- Cardozo, A; Martinez, M; Colmenares, G; Oviedo J; y Rocha, A. (2012). Caracterización de las condiciones de vida y el bienestar psicológico de adolescentes damnificados del sur del Departamento del Atlántico. *Cultura, Educación y Sociedad*; 3 (1):83-105.
https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/.../pdf_178/
- Chau, C. & Vilela, P. (2017, 22 mayo). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Redalyc*.
<https://www.redalyc.org/journal/686/68651823007/html/>
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Soledad, M., Gonzáles, R., Maganto, C. y Morote, R. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Cotonieto, E. (2020, septiembre). *Salud mental en universitarios usuarios de servicios de salud mental: detección de riesgo suicida y estrategias preventivas*. *Scielo*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000200004
- Cuamba Osorio, N. & Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>

Exequiel, F. (2020, octubre). *PreD: Prevenir Depresión, un programa de educación en Salud Mental – Tesis de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud y Terapias Cognitivo-Conductuales*. Revista Difusiones.

<http://ediciones.ucse.edu.ar/ojsucse/index.php/difusiones/article/view/84/99>

Hernández-Vargas, B. A., Mg, & García-Castro, L. I., PhD. (2022).

Persistencia académica en estudiantes universitarios: ¿cómo se manifiesta la autoeficacia emocional? *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*,

20(3), 1-25. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.20.3.4975>

Jones, L. B., Judkowicz, C., Hudec, et al. (2022). The world mental health international college student survey in canada: Protocol for a mental health and substance use trend study. *JMIR Research Protocols*, 11(7)<https://doi.org/10.2196/35168>

Ley 1616 de 2013 [Ministerio de salud]. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/gestion-integrada-para-la-salud-mental.aspx>

Lynne Armstrong, Laura, Young, Kaitlyn. (2015). Mind the gap: person-centred delivery of mental health information to post-secondary students. *Psychosocial Intervention*, 24(2), 83-87. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2015.05.002>

Martínez-Benítez, J. Borja-Naranjo, G. Haro-Jácome, O. Barreno-Freire, N., (2020).

Factores personales, sociales e institucionales asociados al rendimiento académico en la educación superior. *MQRInvestigar*. Vol.4.

(3).<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832342055>

Martínez, P. y Morote, P. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19 (2), 211-236.

<https://doi.org/10.18800/psico.200102.001>

Martínez Ruiz, H. (2012). Metodología de la investigación. *Cengage Learning*.

<https://ezproxy.unisimon.edu.co:2258/es/ereader/unisimon/39957?page=104>

Martínez D. B, Y. Palacio S, J. E. (2007). Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios. *Psicogente*, 10(18),113-128.

ISSN:

0124-0137. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552352003>

Montoya-Vásquez, D., Urrego-Velásquez, D., & Páez-Zapata, E. (2014). Experiencia en la coordinación de programas de bienestar universitario: la tensión entre el asistencialismo y el desarrollo humano de los estudiantes. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(3), 355-363.

Moreta Herrera, R., Vaca Quintana, D. & Quistgaard Álvarez, A. (2022, 24 abril).

Psychometric analysis of the escala de cansancio emocional in Ecuadorian college students during the COVID-19 outbreak. *Redalyc*.

<https://www.redalyc.org/journal/4595/459571462009/>

Muñoz, F.J. (2004). El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

Nazaré Oliveira, E., Osawa Vasconcelos, M. I. César Almeida, P. (2022). Covid-19: Repercussions on the mental health of higher education students. *Redalyc*.

<https://www.redalyc.org/journal/4063/406371272015/>

Organización Mundial de la Salud. (2011). Promoción de la salud mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica: Informe compendiado. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. p. 14 - 25.

Oblitas, L. A. (2008). Psicología de la salud. una ciencia del bienestar y la felicidad. *Avances de Psicología*, 16 (1), 9-38.
<https://www.studocu.com/gt/document/universidad-galileo/fundamentos-de-psicologia/psicologia>

Portilla-Saavedra, D., Cruz-Riveros, C., Correa, F. P., & Gallardo-Peralta, L. (2022). Estudiar en la universidad y tener hijos e hijas: Desafíos de la adultez emergente. *Psicoperspectivas*, 21(2), 1-12.
<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol21-issue2-fulltext-2295>

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. (2005). The transtheoretical approach. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 147–171). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195165791.003.0007>

Reyes Molina, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata Lamana, R., Aguilar Farias, N., Parra Rizo, M. A. Albornoz Guerrero, J. (2022, abril). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. Scielo. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000100023&lang=es

Rivera .Ed, M. A. (2007). Aplicación de la teoría del desarrollo de Daniel Levinson a la consejería Universitaria. *Revista Griot*, I(I), 3–8.
<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/issue/view/181/7>

- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Rojas, L., Castaño, G., Restrepo, D. (2018, agosto). *Salud mental en Colombia. Un análisis crítico*. Scielo.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-8705201800200129
- Scafarelli Tarabal, Laura, M., García Pérez., Reina,C. (2010). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UNA MUESTRA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS URUGUAYOS. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175.
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16884221201000200004&lng=es&tlng=es.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J. Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Redalyc.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html#:~:text=Cuando%20el%20exceso%20de%20trabajo,y%20a%20la%20autocr%C3%ADtica%20e%20incluso>
- Urbano, Reaño., Edira, Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*. vol. 12, núm. 22, pp. 253-262. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Valle, R. (2020, septiembre). *Producción, impacto y colaboración en investigaciones peruanas en psiquiatría y salud mental*.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172020000300285&script=sci_arttext
- Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023).

Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica». *Revista Educere*, 14 (49), 265-275.
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Zhao, W. (2022). Investigation of sport-related habits in college students after covid-19 epidemic. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29.
https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0155

Zimmermann, M., Bledsoe, C., & Papa, A. (2020, June 17). The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health: A Longitudinal Examination of Risk and Protective Factors.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/2y7hu>

Otras fuentes

Barrientos, Pedro (2014). Cómo escribir un artículo con estilo APA. Pautas y Consejos. Paper de Investigación.

Cochrane. Setting eligibility criteria for including studies in the review (C5-C13) [Internet]. MECIR Manual. 2019. Disponible en:
<https://community.cochrane.org/mecir-manual/standards-conduct-new-cochrane-intervention-reviews-c1-c75/developing-protocol-review-c1-c23/setting-eligibility-criteria-including-studies-review-c5-c13>

Fernández-Ríos, Luis; Buela-Casal, Gualberto (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 9, núm. 2, mayo, 2009, pp. 329-344

Herrera Salinas, P., Fernández González, O., Krause Jacob, M. & Vilches Álvarez, O. (2009, 3 noviembre). Revisión teórica y metodológica de las dificultades en psicoterapia: Propuesta de un modelo ordenador. Scielo.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art03.pdf>

University of Melbourne. Systematic Reviews - Library Guides at University of Melbourne [Internet]. 2021. Disponible en:

<https://unimelb.libguides.com/c.php?g=492361&p=3368110>

Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. International Universities Press.

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.

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : desarrollo y validación preliminar. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 8(1), 39–53. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>

Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Flores, ER, & De Los Ángeles Sánchez Trujillo, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos Y Representaciones* , 10 (3). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1705>