

# Bienestar psicológico en ex-representantes estudiantiles



María Angélica Reyes Quispe - 20196943

Katherine Huerta - 20193380, Rodrigo Barboza - 20190230, Mayra Chauca - 20196547, Kaori Kina - 20191576, Ximena Cornejo - 20193394

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo indagar acerca del bienestar psicológico de lxs ex representantes estudiantiles desde sus experiencias en el periodo de gestión. Para ello, se contó con una muestra de 4 ex representantes, quienes relataron sus vivencias durante el cargo. A partir de la técnica del análisis temático, se configuraron cuatro temas: **Abrazando nuevos retos**, **Lo que mantiene a flote el barco**, **¿Estás o no para mi bienestar?**, y **Mirar hacia atrás**.

## Introducción

Dentro de la misma naturaleza de la universidad, como espacio de crecimiento para lxs estudiante, se encuentran una diversidad de posturas políticas y espacios para la discusión (Acosta, 2005; Cortés, 2007). En esta realidad particular, se resalta la figura del representante estudiantil como instrumento de articulación entre autoridades, unidades académicas y estudiantes, con la importante función de representar al estudiantado y presentar a la comunidad académica los intereses del cuerpo estudiantil (Díaz et al., 2006). No obstante, adicional a esta responsabilidad, experimentan estresores propios de la vida universitaria (Martín, 2007), que puede producir una sobrecarga en quienes ejercen este cargo de representación, afectando a su bienestar psicológico. Este es entendido desde el modelo alternativo del bienestar psicológico de Ryff (1989), compuesto por seis dimensiones: (1) **Auto-aceptación**, que alude al propio reconocimiento y aceptación personal; (2) **Autonomía**, relacionado con la toma de decisiones y acciones independientes; (3) **Crecimiento personal**, enfocado en el aprendizaje y desarrollo a raíz de las propias experiencias y la búsqueda de nuevas oportunidades; (4) **Propósito de vida**, la sensación de que la vida cuenta con un significado que guía las decisiones; (5) **Dominio del entorno**, relacionado con la adaptación y control del entorno físico y social; y (6) **Relaciones positivas con lxs demás**, que comprende mantener y establecer vínculos interpersonales positivos. A partir de la teoría, se planteó como objetivo conocer las experiencias de bienestar psicológico de ex representantes estudiantiles de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## Metodo

### Participantes

- 4 estudiantes mayores de edad
- Cargo asumido: presidentxs de Centros Federados durante el 2022, matriculadxs en mínimo 12 créditos

### Procedimiento

- Entrevista semiestructurada (11 preguntas)
- Evaluación de jueces
- Diseño fenomenológico
- Técnica de análisis temático

## Discusión

### Abrazando nuevos retos

#### Principales retos:

- Indiferencia de otrxs hacia la política universitaria
- Dificultades para equilibrar ámbitos de la vida
- Deterioro de relaciones interpersonales

¿La participación en política universitaria debería generar problemas de salud y afectar el bienestar?

### ¿Estás o no para mi bienestar?

**Vínculos personales:** Red de apoyo, que se ve debilitada por las demandas del cargo

#### Vínculos en política universitaria:

- positivos: mejora la comprensión y convivencia
- negativos: insatisfacción, frustración y estrés

### Lo que mantiene a flote el barco

#### Recursos para enfrentar desafíos durante la gestión:

- Estrategias desadaptativas (p.e. consumo de alcohol) y adaptativas (p.e. acudir a terapia)
- Fuentes de motivación: vocación de servicio, interés en política universitaria e impotencia ante la inacción de autoridades
- Liderazgo y alto sentido de autoeficacia

### Mirar hacia atrás

Se considera la gestión como una etapa de aprendizajes y desafíos, pese a las dificultades experimentadas. Estas son aceptadas como parte del proceso de aprendizaje, desarrollo y crecimiento personal.

## Conclusiones

Los hallazgos resaltan diversos desafíos (responsabilidades académicas, demandas del cargo, limitaciones de tiempo y críticas), que a largo plazo pueden propiciar estrés crónico y trastornos asociados. No obstante, se identificaron recursos de afrontamiento: autoeficacia, motivación para el liderazgo y habilidades de gestión de grupos. Además, si bien se contó con fuertes redes de apoyo, tanto personales como institucionales, otros vínculos significaron obstáculos, provocando insatisfacción y soledad. Asimismo, señalaron que la complejidad de equilibrar aspectos académicos, sociales y extracurriculares afectaron su bienestar, aunque esta experiencia estuviera marcada por el crecimiento personal, la adquisición de habilidades y un renovado sentido de propósito.

Como alcance, el enfoque cualitativo permitió que lxs participantes expresen sus experiencias subjetivas, sin embargo, la población se limita a una sola universidad y cargo. Por ello, se recomienda explorar experiencias en otras universidades y posiciones dentro de la política estudiantil. Finalmente, se subraya la necesidad de más investigaciones sobre este tema debido a la falta de atención de la comunidad científica.

## Referencias:

- Acosta, A. (2005). Universidad, Democracia y Desarrollo. *Universidades*, 29, 3-12.
- Cortés, I. (2007). La participación política de los estudiantes universitarios dentro y fuera de la Universidad. *Panorama Social*, 6(2), 119-132.
- Díaz, J., Prieto, M., Nieto, Y. y Montaner, J. (2006). La representación estudiantil en la Universidad del Zulia (LUZ). *Multiciencias*, 6(1). <https://www.redalyc.org/pdf/904/90460101.pdf>

- González, R., Valle, A., Freire, C., y Ferradás, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.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(6), 1069-1081.

