

## **Bienestar Psicológico en Ex-representantes Estudiantiles de una Universidad Privada de Lima Metropolitana**

Mayra Melissa Chauca Garcia  
Pontificia Universidad Católica del Perú

Rodrigo Daniel Barboza Joyo  
Pontificia Universidad Católica del Perú

Dayana Kaori Kina Arakaki  
Pontificia Universidad Católica del Perú

Katherine Milagros Huerta Roldan  
Pontificia Universidad Católica del Perú

Maria Angélica Reyes Quispe  
Pontificia Universidad Católica del Perú

Ximena Andrea Cornejo Amoretti  
Pontificia Universidad Católica del Perú

La participación política universitaria ha tenido gran influencia en movimientos sociales y en la construcción de la democracia dentro de Latinoamérica (Martin, 2007). En Perú, esta participación ha evolucionado con las condiciones sociopolíticas y económicas del país. En ese marco, las universidades juegan un rol importante fomentando la participación estudiantil en temas sociales y políticos que contribuyen al desarrollo integral del estudiantado (Cornejo, 2019). De este modo, las/os representantes estudiantiles actúan como agentes de articulación entre autoridades, unidades académicas y estudiantes, siendo el órgano representante de los intereses de estos últimos frente a la comunidad académica (Díaz et al., 2006). Este rol político implica un acto de servicio con un compromiso de responsabilidad social, labor que puede generar estrés o agotamiento, dada la alta demanda y la naturaleza del cargo (Martín, 2007). Así, dicho estresor se suma a las exigencias propias de la vida académica del estudiante, lo que podría perjudicar su bienestar y desempeño (Mardones, 2018).

Investigaciones realizadas con estudiantes de pregrado evidencian que, la presencia de situaciones estresantes producto de la vida académica, la etapa de vida y las expectativas socioculturales, son algunos de los elementos que trastocan el bienestar psicológico (BP) de las/os universitarias/os y las/os posiciona en estado de mayor vulnerabilidad frente a problemáticas de salud mental (Delgado et al., 2021; Luna et al., 2020; Sandoval et al., 2017). El BP, por su parte, refiere a un estado óptimo de funcionamiento psicológico y emocional, que trasciende la felicidad subjetiva. Desde el modelo alternativo del BP de Ryff (1989), se plantea la existencia de seis dimensiones: Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento personal, Propósito de vida, Dominio del entorno y Relaciones positivas con lxs demás.

Si bien, se advierte la ausencia de investigaciones sobre esta población en particular, se reconoce que la representación estudiantil supone un estresor adicional en la vida del estudiante universitario. Por tal motivo, el objetivo del presente estudio fue conocer la experiencia de BP en ex representantes estudiantiles de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Respecto al método, participaron 5 ex-presidentas/es, estudiantes de pregrado en una universidad privada de Lima Metropolitana de entre 18 a 25 años. La selección de participantes se basó en haber sido presidenta/e de su Centro de Estudiantes durante 1 año y alumno/as regulares durante dicho periodo (estar matriculado/a en mínimo 12 créditos). Asimismo, se garantizó la voluntariedad con un consentimiento informado, detallando los beneficios y riesgos implicados en la participación. Además, las entrevistas fueron semiestructuradas y virtuales, posteriormente transcritas para su análisis bajo un enfoque fenomenológico, usando la técnica de análisis temático (Braun y Clarke, 2006; Creswell, 2013).

En relación a los resultados y discusión, el primer eje, "Abrazando nuevos retos", abarca las ideas y creencias sobre los desafíos durante la gestión. Se encontró que las/os presidentes se veían frustradas/os por la falta de apoyo de las/os estudiantes sin cargo y la baja sensación de estabilidad y control (Barra, 2012). Además, las demandas del cargo y la percepción externa podrían haber causado estrés crónico y afecciones físicas (APA, 2013; Ávila, 2014). Dichos desafíos externos incluyen el deterioro de relaciones y el equilibrio en la vida, afectando también la salud física y psicológica (Pepe-Nakamura et al., 2014).

El segundo eje, “Lo que mantiene a flote el barco”, se refiere a las estrategias que desplegaron lxs representantes durante su gestión. Por un lado, emplearon estrategias desadaptativas, como el consumo de alcohol o la ingesta excesiva de alimentos, los cuales predisponen un menor BP (Campos et al., 2004; Matalinares et al., 2016). Por otro lado, se evidenció el uso de estrategias adaptativas, pues realizaron actividades agradables artísticas o de ocio, buscaron apoyo psicológico y la solución a problemas, los cuales aportaron a una mejora de su bienestar (Campos et al., 2004; Lazarus y Folkman, 1984).

El tercer eje, “¿Estás o no para mi bienestar?”, aborda la calidad de los vínculos de los padres y amistades durante situaciones críticas, actuando como un factor protector del BP (Barrera et al., 2019; Cruz et al., 2020). No obstante, dichos vínculos se desgastaron por balancear el cargo con la vida personal. Por otra parte, la Mesa Directiva y otras figuras de política universitaria significaron una valiosa red de apoyo. Sin embargo, cuando enfrentaban interacciones negativas, se generaba insatisfacción, frustración y estrés, afectando su salud mental (Ryff, 1989).

El cuarto eje, “Mirar hacia atrás”, refleja la autoevaluación retrospectiva sobre el desempeño en la gestión. Primero, se destaca la autoaceptación y visión positiva ante situaciones que no se resolvieron con éxito, lo cual contribuye al bienestar (Ryff, 1989). Además, la frustración dirigida hacia el reconocimiento sano de las limitaciones y la satisfacción de las acciones realizadas en favor de las/os estudiantes favorecieron el incremento del bienestar (González y Betancourt, 2022).

A partir de estos hallazgos, se puede concluir que el dominio del entorno es un componente crucial para el bienestar de los ex representantes. Aunque enfrentan retos variados y complejos en ámbitos académicos, sociales y extracurriculares, la política universitaria les ofrece la oportunidad de generar cambios y desarrollar habilidades valiosas. Sin embargo, estas responsabilidades también pueden afectar su salud mental.

## Referencias

- American Psychological Association. (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. APA Psychology topics. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Ávila, J. (2014). El estrés, un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1). [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013)
- Barra, E. (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*,
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., y Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2). <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
- Creswell, J.W. (2013) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Cornejo, M. y Salas, N. (2011). Rigor y Calidad Metodológicos: Un Reto a la Investigación Social Cualitativa. *Psicoperspectivas*, 10(2), 12-34. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue2-fulltext-144>
- Cruz, M., Martínez, L., Lorenzo, A., & Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Revista Estudios de Psicología UCR*, 15(2).
- Delgado, A., Oyanguren-Casas, N., Reyes-González, A., Zegarra, A., y Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- 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-González, A. y Betancourt-Ocampo, D. (2022). Conducta prosocial asociada al bienestar en adolescentes. *Nova Scientia*, 13(27). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07052021000200213&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07052021000200213&script=sci_arttext)
- Lazarus R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Luna, D., García, S., Soria, E., Avila, M., Ramírez, V., García, B., y Meneses, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en Educación Médica*, 9(35), 8-17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>
- Mardones, M. A. (2018). La política estudiantil: Resistencias y nuevas experiencias de participación. *Revista Bricolaje*, (4), 74-75.

- Martín, I. (2007). La participación política de los estudiantes universitarios dentro y fuera de la universidad. *Panorama Social*, (6), 119-132.  
[https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS\\_PS/006art12.pdf](https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PS/006art12.pdf)
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126.
- Pepe-Nakamura, A; Míguez, C. y Arce, R. (2014). Equilibrio psicológico y burnout académico. *Revista de Investigación en Educación*, 12(1), 32-39.  
<http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/3264>
- 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.  
<https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572017000400260&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572017000400260&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Silva-Gutiérrez, B., y De la Cruz-Guzmán, U. (2017). Autopercepción del estado de salud mental en estudiantes universitarios y propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud General (GHQ28). *Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, 4(8).  
<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/676>