

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Trabajo de Integración Final (TIF)

Malestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana

Tesista: Paez, Florencia Belén

Número de legajo: B00008037

Título a obtener: Lic. en Psicología

Tutor: Dr. Lucas G. Gago Galvagno

Fecha de entrega: junio 2023

Índice

Resumen 3
Abstract 4
Introducción 5
- **Tema y Contextualización** 5
- **Preguntas de Investigación** 6
- **Justificación** 7
  - **Teórica** 7
  - **Práctica** 7
  - **Social** 8
- **Objetivos** 8
  - **General** 8
  - **Específicos** 8
- **Hipótesis** 8

Marco Teórico 9
- **Malestar Psicológico** 9
- **Estrés Académico** 11

Antecedentes 12
Metodología 16
- **Diseño** 16
- **Muestra** 16
- **Instrumentos** 18
- **Procedimiento y Análisis de Datos** 19

Resultados 19
- **Diferencias de Grupos** 20
- **Correlaciones** 22

Discusión 23
Bibliografía 28
Anexos 34
- **Anexo I. Consentimiento Informado** 34
- **Anexo II. Cuestionario Sociodemográfico ad-hoc** 35
- **Anexo III. Escala de Malestar Psicológico de Kessler [K-10]** 38
- **Anexo IV. Inventario SISCO del Estrés Académico** 39

Resumen

Objetivo: describir y relacionar el malestar psicológico con el estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. *Material y método:* el presente estudio tuvo un diseño cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional. La muestra final fue de N=101 estudiantes de psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Los mismos tenían edades comprendidas entre 18 y 47 años (M=26.46; DT=7.35; Mediana. Se utilizó la Escala de Malestar Psicológico de Kessler [K-10] (Kessler & Mrozeck, 1994) en su versión adaptada para población argentina por Brenlla y Aranguren (2010); Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza-Macías, 2007) y un cuestionario de datos sociodemográficos ad-hoc. *Análisis de los datos:* los participantes respondieron los cuestionarios de manera individual y auto administrada, los datos obtenidos fueron sistematizados con el software IBM-SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) en su versión 26. *Resultados:* se observaron relaciones positivas del malestar psicológico con todas las dimensiones del estrés académico, a excepción de estrategias de afrontamiento, con la que no guarda relación. También se halló una correlación directa entre la edad y la percepción de estresores. Por último, se presentaron diferencias estadísticamente significativas de estrés académico según el sexo, el tiempo semanal dedicado al estudio y el promedio académico. *Discusión:* existe una relación significativa entre las variables de estudio, por lo que los niveles de estrés académico aumentan en relación con el riesgo a presentar malestar psicológico.

Palabras clave: Malestar Psicológico – Estrés Académico – Estudiantes Universitarios

Abstract

Objectives: To relate and describe psychological distress with academic stress in students of the Psychology program at the Universidad Abierta Interamericana. Method: The present study had a quantitative design, with a descriptive and correlational scope. The final sample consisted of N=101 psychology students of the Universidad Abierta Interamericana. They ranged in age from 18 to 47 years (M=26.46; SD=7.35; Median; SD=7.35). The Kessler Psychological Distress Scale [K-10] (Kessler & Mrozeck, 1994) in its version adapted for Argentine population by Brenlla and Aranguren (2010); SISCO Inventory of Academic Stress (Barraza-Macías, 2007) and an ad-hoc sociodemographic data questionnaire were used. Data analysis: The participants answered the questionnaires individually and self-administered, the data obtained were systematized with IBM-SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) software in its version 26. Results: Positive relationships of psychological distress with some dimensions of academic stress are observed, indicating that students' academic stress levels increase along with the levels of psychological distress. In addition, statistically significant differences of academic stress are presented according to gender, weekly time devoted to study, academic GPA and older age. Discussion: there is a significant relationship between the study variables, in such a way that the levels of academic stress increase in relation to the risk of presenting psychological distress.

Keywords: Psychological Distress - Academic Stress - University Students.

Introducción

Tema y Contextualización

Los trastornos mentales constituyen uno de los problemas de salud pública más significativos y descuidados. Esto se debe a su alta prevalencia, morbilidad y limitación en comparación con otras enfermedades crónicas. La mitad de los trastornos de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años, pero en muchos casos no se detectan ni se tratan. La depresión y la ansiedad, dentro de los trastornos emocionales, son una de las principales causas de enfermedad en los adolescentes y jóvenes adultos. Esta falta de tratamiento en los adolescentes tiene consecuencias que se extienden hasta la edad adulta y afectan tanto la salud física como mental, limitando las oportunidades de llevar una vida adulta satisfactoria (OMS, 2019).

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, las medidas preventivas pueden ayudar a evitar el empeoramiento y la progresión de los trastornos mentales, y una intervención temprana limita su gravedad. Los estudiantes cuyas necesidades de salud mental se satisfacen tienen un mejor desempeño social, académico y más posibilidades de convertirse en adultos productivos y socialmente adaptados que aquellos cuyas necesidades no se satisfacen (UNICEF, 2011).

El período universitario se considera un tiempo de evolución y cambio para los jóvenes, la transición a la universidad, en este sentido, sugiere un gran paso en términos académicos, a la vez que enfrenta a los jóvenes con una serie de eventos estresantes (San Román-Mata. et al., 2020). Las características de la vida universitaria junto con el estrés ocasionado por socializar en un nuevo contexto, pueden afectar el bienestar psicológico de los estudiantes y/o generar incomodidad subjetiva ante factores desencadenantes de malestar psicológico (Papalia et al., 2012).

Los estudiantes que comienzan esta etapa de formación profesional con temores, deben aprender a manejarlos adecuadamente para adaptarse a un nuevo estilo de vida y evitar fluctuaciones en el bienestar, lo que podría traducirse en malestar psicológico. Por esta razón, mantener la armonía emocional suele convertirse en un desafío debido a la interacción con diversos estresores que ponen en juego los mecanismos de afrontamiento humanos (Luna & García Quiroga, 2020). Al respecto, algunos autores han observado que es común encontrar presencia de malestar psicológico en estudiantes universitarios, especialmente aquellos que son víctimas de conflictos familiares, entre pares, político-sociales, por lo que resulta importante considerar el contexto social en el que se desenvuelven a diario (Rodríguez & Redondo, 2021).

Durante la pandemia de COVID-19, la vida de todas las personas ha cambiado, especialmente para aquellos estudiantes que se vieron obligados a continuar su educación de manera virtual debido a la medida de aislamiento social, preventivo y obligatorio implementadas en la Provincia de Buenos Aires, la cual constó de 234 días de restricciones. Esto afectó especialmente a la población estudiantil de diversos niveles académicos (Gutiérrez-García et al., 2021). En Argentina, se suspendieron las clases presenciales en todas las modalidades, y se realizaron actividades pedagógicas de forma remota a través de diversas plataformas, redes y recursos tecnológicos (Suarez-Lantarón et al., 2021). Bajo este contexto varios autores han indagado acerca de las manifestaciones atribuibles a malestar psicológico y estrés académico.

Preguntas de Investigación

¿Cómo se relacionan el malestar psicológico y el estrés académico en el grupo de estudiantes de psicología de la Universidad Abierta Interamericana? ¿existen diferencias en los niveles de malestar psicológico o estrés académico en función del género de los estudiantes? ¿la preocupación por contagiarse Covid-19 determina alguna diferencia en los niveles de

malestar psicológico o estrés académico de los estudiantes? ¿existen diferencias significativas en las variables de estudio según otros datos sociodemográficos de la muestra?

Justificación

Teórica

El estudio del estrés académico y el malestar psicológico tiene una relevancia teórica crucial. Aunque se sabe que los estudiantes universitarios enfrentan diversas presiones académicas, existe una necesidad de profundizar la comprensión acerca de cómo estas presiones se relacionan con el bienestar psicológico. Al examinar esta relación en el contexto de los estudiantes universitarios de la Universidad Abierta Interamericana, será posible contribuir con la literatura científica, proporcionando nuevos conocimientos y enriqueciendo las teorías existentes. De esta manera, la investigación resultará un aporte para comprender y abordar la problemática.

Práctica

Al identificar los problemas específicos relacionados con el estrés académico y el malestar psicológico en estudiantes universitarios, será posible desarrollar estrategias de intervención efectivas y programas de apoyo adaptados a sus necesidades. Al ofrecer apoyo psicológico, programas de bienestar estudiantil y actividades de promoción de la salud mental, se brindará herramientas que útiles para los estudiantes a la hora de enfrentar mejor el estrés académico y mejorar su bienestar general. Esto, a su vez, puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico, en su capacidad para completar sus estudios y en su desarrollo personal y profesional a largo plazo.

Social

Al abordar el estrés académico y el malestar psicológico, no solo se contribuye a mejorar la vida de los estudiantes, sino que también resulta un aporte hacia una sociedad más saludable y productiva en general. El estudio de estos constructos psicológicos podrá promover el desarrollo de estrategias efectivas de apoyo, sentando las bases para que los estudiantes universitarios puedan prosperar, alcanzar su máximo potencial y convertirse en agentes de cambio en sus comunidades.

Objetivos

General

Describir y relacionar el malestar psicológico con el estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana.

Específicos

1. Describir los niveles de malestar psicológico y estrés académico de los estudiantes.

2. Comparar los niveles de malestar psicológico y de estrés académico de los participantes según sexo, cantidad de horas dedicadas al estudio, promedio académico y grado de preocupación por ser contagiados de COVID-19.

3. Asociar los niveles de malestar psicológico con el estrés académico de los estudiantes.

Hipótesis

H1: los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Abierta Interamericana presentan niveles moderados de malestar psicológico y estrés académico.

H2: el grupo femenino, en comparación con el masculino, muestra mayor nivel de malestar psicológico y estrés académico.

H3: existe mayor malestar psicológico y estrés académico en los estudiantes que dedican más horas de estudio y tienen menor promedio académico.

H4: los estudiantes con mayor preocupación por ser contagiados de COVID-19, registran mayores niveles de malestar psicológico y estrés académico que el resto de los estudiantes.

H5: existe una relación significativa y positiva entre el malestar psicológico y el estrés académico en la muestra de estudiantes de psicología.

Marco Teórico

Malestar Psicológico

De acuerdo con Páez (1986), el malestar psicológico se entiende como el nivel de estrés, desmoralización, incomodidad y desasosiego percibido por uno mismo, que es resultado de la exposición a factores estresantes durante un período variable. También puede definirse como un conjunto de cambios emocionales que están estrechamente relacionados con una circunstancia o evento y que no se pueden clasificar como un trastorno sintomático debido a que no cumplen con los criterios propuestos. En todo momento, el malestar psicológico sugiere que la persona experimenta su condición con incomodidad subjetiva (Morales Carmona, 2005). Asimismo, este puede ser causado por uno o varios factores estresantes que actúan de manera independiente en cada individuo, en función de su personalidad, su forma de interpretar el mundo y resolver conflictos, lo que resulta en diferentes niveles de malestar según las características de cada persona (Espíndola-Hernández et al., 2006).

La Asociación Americana de Psicología (APA) considera que el malestar psicológico es un constructo de gran valor diagnóstico y preventivo, ya que abarca una diversidad de manifestaciones clínicas que facilitan la detección temprana y prevención de trastornos como la ansiedad y la depresión, también manifestaciones clínicas como el agotamiento emocional,

la desesperanza y las somatizaciones (Espíndola Hernández et al., 2006). Además, como constructo psicológico presenta las siguientes características:

1. Reactividad: surge como resultado de factores estresantes identificables. La historia de vida del individuo, su aparato psíquico y las características que conforman su personalidad determinarán la aparición del factor estresante y la disposición del individuo para enfrentarlo. Este fenómeno es reactivo, ya que no persiste en el tiempo y tiene como objetivo la adaptación y funcionalidad que el individuo puede identificar (Espíndola Hernández et al., 2006).

2. Alteración emocional: influye en el estado emocional del individuo, manifestándose a través de síntomas físicos y psicológicos diversos. Las manifestaciones más claras del malestar psicológico se observan en el estado de ánimo del paciente (facilidad para llorar, anhedonia, alteraciones del sueño e irritabilidad) y a menudo son atribuidas a la depresión. También pueden presentarse síntomas de ansiedad, como opresión en el pecho, sensaciones claustrofóbicas o agorafóbicas, inquietud, desesperación, miedo, pérdida de control, insatisfacción, irritabilidad y agitación, entre otros. Si bien el malestar psicológico implica una alteración emocional con manifestaciones afectivas, no se caracteriza por una en particular, lo que dificulta su diferenciación de cualquier trastorno emocional, ya que su etiología, psicodinámica, evolución y pronóstico son completamente diferentes (Espíndola Hernández et al., 2006).

3. Evento egodistónico: se experimenta malestar asociado al deseo de recuperar el estado previo. Las manifestaciones en el estado de ánimo, la percepción y el pensamiento de quienes lo padecen se viven como molestia e incomodidad. Estos síntomas afectan el funcionamiento diario de la persona y la llevan a desear un cambio para recuperar su funcionalidad (Espíndola Hernández et al., 2006).

Estrés Académico

El estrés se explica como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento que puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales, dando lugar a problemas de salud física y psicológica (APA, 2013). Por lo tanto, el estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas (Castillo et al., 2018).

En cuanto al estrés académico, este se manifiesta en los alumnos cuando los profesores o la institución en general les exigen ciertas demandas en relación con su aprendizaje, como realizar una exposición, rendir exámenes, elaborar un ensayo, etcétera. Estas demandas son percibidas por los propios alumnos como situaciones que exceden su capacidad para llevarlas a cabo con éxito (Barraza, 2018).

Barraza (2009) propone un modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, sustentado en la Teoría General de Sistemas de Colle y el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. Este modelo plantea una serie de hipótesis explicativas del estrés académico, con el objetivo de conceptualizarlo como un concepto multidimensional que permita comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana.

La primera hipótesis, refiere que el estrés académico es sistémico y procesual. Barraza (2008) lo define como un sistema abierto, que implica una relación sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico hacen referencia al flujo constante de entrada (input) y salida (output) y la retroalimentación que presentan todos los sistemas para lograr un equilibrio.

La segunda hipótesis alude al modelo teórico del estrés académico como un estado psicológico, el define como estresores mayores (amenazan la integridad del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen como estresores por la valoración que el sujeto hace de ellos). Los estresores menores son en su mayoría los que constituyen al

estrés académico, y varían de una persona a la otra, por lo que puede o no ser valorada por los alumnos. De esta forma se afirma que el estrés académico es considerado un estado psicológico (Barraza, 2005).

La tercera hipótesis apunta a los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, siendo estos las reacciones físicas (insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etc.), psicológicas (inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etc.) y comportamentales (conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etc.). Este tipo de reacciones van a depender de cada sujeto, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada estudiante (Barraza, 2008).

Por último, la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico. Ante las manifestaciones de estrés, (1) el alumno se enfrenta, en contextos escolares, a una serie de demandas que él mismo considera estresantes (input); (2) esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); (3) ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio del sistema (Barraza, 2008).

Antecedentes

Con relación al malestar psicológico, una investigación realizada por Steinmetz et al. (2021) en Argentina, concluyó que los estudiantes universitarios residentes en regiones con tasas más altas de propagación de COVID-19 percibían una peor salud en términos de malestar psicológico inespecífico en comparación con aquellos que residían en la región central, donde las tasas de propagación eran relativamente más bajas. Hallaron que, habitar en regiones donde el contagio por COVID-19 es más alto, medio o bajo, no representa una diferencia significativa

en la sintomatología ansiosa y/o depresiva relacionada con el malestar psicológico. Por lo que, durante la cuarentena, la modificación de la rutina, el distanciamiento social y el aislamiento, conlleva un impacto en la salud mental de los estudiantes, más que el riesgo de ser contagiado.

En esta línea, otro estudio realizado por Gutiérrez García et al. (2021) en México para evaluar las manifestaciones de malestar psicológico y salud derivadas del confinamiento encontró que el 48.3% de la muestra de estudiantes universitarios presentaba niveles de malestar psicológico moderados a altos. Concluyó que, en estudiantes de pregrado y posgrado, existe una proporción elevada de malestar psicológico, al igual que las mujeres, las carreras que corresponden a salud y humanidades, presentar obesidad, malestar físico y preocupación por el contagio de COVID-19 y no seguir las medidas sanitarias.

De manera similar, López Gutiérrez et al. (2021) en su investigación donde buscaron comparar malestar psicológico y estrés durante el confinamiento, dentro de una universidad privada de España. Hallaron que 3 de cada 10 sujetos presentan niveles altos y 2 de cada 10 niveles moderados de sintomatología atribuible a malestar psicológico. Siendo los estudiantes universitarios no deportistas ante una situación de estrés los que demuestran mayores índices de malestar psicológico.

Una investigación realizada en Argentina por Insua et al. (2020) buscó analizar el papel del sexo y la edad entre la frecuencia con la que se realiza ejercicio físico y el malestar psicológico. Concluye que mayor frecuencia en la realización de ejercicio físico, influye positivamente sobre el malestar psicológico y este varía en función del sexo y/o la edad. En este caso, las mujeres y los adultos mayores a 60 años son los más perjudicados.

Nuevamente, otra investigación realizada por López et al. (2020), con el objetivo de conceptualizar la prevalencia de burnout y malestar psicológico en los médicos residentes de España, hallaron una alta prevalencia de malestar psicológico en un 40,4% de la muestra, suponiendo que la profesión sanitaria podría considerarse un factor de riesgo a padecer malestar

psicológico. Asimismo, no se encuentran diferencias en consideración con el sexo y en malestar psicológico, pero sí correlaciona significativamente con pocas horas de sueño y la baja frecuencia con la que realizan actividad física. Concluyendo que el estado emocional de los sujetos influye significativamente en la cotidianeidad y en el entorno laboral.

Con relación a la variable estrés académico, una investigación realizada en Perú por Estrada Araoz et al. (2021) tuvo como objetivo determinar la prevalencia de estrés académico en los estudiantes universitarios en la pandemia. Hallaron que la población de estudiantes se encuentra vulnerable a presentar altos niveles de estrés académico bajo el contexto universitario, donde prevalecen las reacciones psicológicas, físicas y comportamentales debido a que presentaban limitadas estrategias de afrontamiento. Por lo que, la sintomatología del estrés académico aumenta ante las demandas del entorno, tales como; exceso de trabajos, poco tiempo para su resolución y los exámenes. Determinaron que el estrés académico se asocia de manera significativa con el sexo, siendo las mujeres las que presentan niveles superiores de estrés que los hombres ya que las estudiantes suelen exteriorizar en manifestaciones emocionales y fisiológicas del estrés y son más vulnerables a padecerlo. Del mismo modo, se asocia con la edad, donde los estudiantes menores de 25 años presentaron niveles ligeramente superiores de estrés académico comparado a los estudiantes mayores de 25 años debido a que los más jóvenes aún se encuentran adaptándose a la educación universitaria. El año que se encontraban cursando también se asocia al estrés académico, los estudiantes de primer y último año presentaron mayores niveles de estrés académico. Se concluyó que el aislamiento social preventivo originado por la pandemia del COVID-19 pudo haber agravado los niveles de estrés académico en los estudiantes.

En concordancia, Soto Valenzuela et al. (2021) en su investigación, buscó determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios y cómo moderarlo con la práctica de ejercicio físico. Halló que la mayoría de los sujetos percibe de manera regular estrés académico,

siendo los estudiantes que no realizan actividad física, las estudiantes y los sujetos que pertenecen a carreras del área de salud, los que presentan mayores manifestaciones de estrés e inquietudes.

Otro estudio realizado en México por Silva Ramos et al. (2020), buscó describir los niveles de estrés y la relación entre el sexo y carrera en estudiantes universitarios. Concluyó que existe un nivel de estrés académico moderado, proveniente de los estímulos estresores del entorno académico tales como; las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y trabajos, y el poco tiempo para realizar los trabajos. Al igual que, se da una mayor prevalencia de estrés en las edades comprendidas entre los 18 y 25 años.

Estrada Araoz (2022) en su investigación, donde buscó determinar la relación que entre el capital psicológico y el estrés académico en los estudiantes de Enfermería. Concluyó en que el nivel de estrés académico fue moderado en el contexto de pandemia, y pudo estar relacionado con la presión de la modalidad virtual. Además, agregó que los estudiantes frecuentemente presentan mayores reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, frente a las demandas del entorno educativo, cuando no cuentan con los recursos psicológicos suficientes para afrontar estas situaciones.

Con relación a ambas variables de estudio, una investigación realizada en China por Zhong & Ren (2009) concluyó que existe relación entre el estrés académico de los estudiantes universitarios y el malestar psicológico que perciben. Esta relación se sustenta en los síntomas de tipo emocionales que presentan los estudiantes universitarios como ansiedad y depresión. Agregó que, para frenar los síntomas del estrés académico, los alumnos deben gestionar, modificar y desarrollar estados psicológicos positivos.

Otra investigación realizada por Banga et al. (2022) en la India, buscó evaluar el nivel de malestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de medicina. Halló una relación

positiva entre ambas variables, puesto que los estudiantes padecen malestar psicológico por la presencia de estrés académico precisamente en la carga excesiva de trabajos y exámenes.

Metodología

Diseño

En el presente trabajo se implementó un diseño no experimental en el que no se manipularon las variables de estudio, basado en el método cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional, ya que tuvo como finalidad la descripción del fenómeno de estudio y establecimiento de asociaciones entre variables. La secuencia de tiempo fue transversal, ya que los datos se recolectaron en un único momento (Hernández Sampieri et al., 2014).

Muestra

Se implementó un muestreo no probabilístico por decisión razonada. Las unidades de la muestra se eligieron en función de algunas de sus características, sin recurrir a la selección causal y aplicando criterios racionales en el proceso de elección (Corbetta, 2007). El muestreo se obtuvo durante los meses comprendidos desde octubre a diciembre del año 2022.

Se tomó una muestra de sujetos que se encontraban estudiando la carrera de Psicología en la Universidad Abierta Interamericana y que residían en Buenos Aires. Se excluyeron de la muestra los protocolos de aquellos participantes que mencionaron no haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés) durante el último semestre. Esta pregunta correspondía al ítem de filtro del Inventario SISCO de estrés académico. La muestra final fue de N=101 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 47 años (M=26.46; DT=7.35; Mediana=24). En la Tabla 1, se presentan sus características sociodemográficas, indicando frecuencias y porcentajes.

Tabla 1.

Caracterización de la muestra.

	Participantes	*% (n)*
Sexo	Femenino	32.7% (54)
	Masculino	28.5% (47)
Año de cursada	Primero	9.7% (16)
	Segundo	13.9% (23)
	Tercero	10.9% (18)
	Cuarto	10.3% (17)
	Quinto	16.4% (27)
Estado civil	Soltero/a	35.2% (58)
	En pareja	17.6% (29)
	Casado/a	7.9% (13)
	Divorciado/a	0.6% (1)
Trabajo	No trabajo	21.2% (35)
	Part-time	20.0% (33)
	Full-time	20.0% (33)
Materias que cursa actualmente	Entre 1 y 2 materias	10.3% (17)
	Entre 3 y 5 materias	21.2% (35)
	Entre 6 y 7 materias	26.7% (44)
	Más de 7 materias	3.0% (5)
Preocupación COVID	Nada preocupado/a	10.3% (17)
	Poco preocupado/a	17.6% (29)
	Algo preocupado/a	18.8% (31)
	Muy preocupado/a	8.5% (14)
	Bastante preocupado/a	6.1% (10)
Horas de estudio semanales	Menos de 1 hora	3.0% (5)
	Entre 1 y 3 horas	14.5% (24)
	Entre 4 y 6 horas	18.8% (31)
	Más de 6 horas	24.2% (40)
Promedio académico	4 a 5 puntos	32.1% (53)
	6 a 8 puntos	21.2% (35)
	9 a 10 puntos	7.9% (13)
Satisfacción con la carrera	2	0.6% (1)
	3	1.2% (2)
	5	2.4% (4)
	6	8.5% (14)
	7	3.0% (5)
	8	19.4% (32)
	9	16.4% (27)
	10	9.4% (16)

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico ad-hoc compuesto por preguntas relativas a: sexo, edad, zona de residencia, estado civil, si trabaja o no, año de cursada, carga académica, promedio académico, horas dedicadas al estudio, satisfacción con la carrera y preocupación por contagiarse Covid-19.

Escala de Malestar Psicológico de Kessler [K-10] (Kessler & Mrozeck, 1994) en su versión adaptada para población argentina por Brenlla y Aranguren (2010). Es un cuestionario autoadministrado que consta de 10 días con un formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones, donde 1= nunca, 2= casi nunca, 3= a veces, 4= casi siempre y 5= siempre. El rango de puntuaciones oscila entre los 10 y los 50 puntos. Todas las preguntas tienen una misma orientación, por lo que la puntuación se obtiene a través de la suma simple de las respuestas. Los resultados obtenidos con la K10 representan una medida del malestar psicológico no específico que indaga un abanico de síntomas que están vinculados a la depresión y la ansiedad. El instrumento reúne los requisitos psicométricos necesarios para ser utilizado en población argentina (a=.88).

Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza-Macías, 2007). Está constituido por 31 ítems distribuidos en: un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario; un ítem con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (donde 1= poco y 5= mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Todos los demás ítems utilizan un formato de respuesta tipo Likert de 5 valores categoriales (1= nunca, 2= rara vez, 3= algunas veces, 4= casi siempre y 5= siempre), ocho de ellos posibilitan identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; los siguientes quince ítems permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor y; por

último, seis ítems más dejan identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. El instrumento obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007).

Procedimiento y Análisis de Datos

Se solicitó a los colaboradores la aceptación de un consentimiento informado, dejando constancia de su participación anónima y voluntaria en el estudio y aclarando que los datos obtenidos sólo serán utilizados con fines de investigación. Se detalló brevemente el objetivo de la investigación y se administraron los instrumentos, indicando el orden de toma. Todos los cuestionarios fueron respondidos a través de manera online a través de la plataforma Google Forms.

Posteriormente, los datos obtenidos fueron sistematizados con el software IBM-SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) en su versión 26. Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, observándose que podía asumirse una distribución asimétrica en todas las variables y sus respectivas dimensiones ($p<0.05$). Se decidió implementar estadística no paramétrica para la correlación entre variables (prueba: Rho de Spearman**)**, el análisis de diferencias de grupos bicategoriales (prueba: U de Mann Whitney) y policategoriales (prueba: H de Kruskal Wallis).

Resultados

Descripción de Variables

Tabla 2.
Descripción de las variables de estudio.

	M (DT)	*95% IC*	*Rango*	*N*
Malestar psicológico	29.61 (7.76)	[28.07 - 31.15]	14-50	101
Percepción de estresores	21.39 (7.37)	[19.93 – 22.85]	8-33	101
Reacciones a estresores	37.18 (11.05)	[34.99 – 39.37]	15-75	101
Reacciones físicas	16.71 (6.12)	[15.50 – 17.92]	6-30	101
Reacciones psicológicas	11.70 (3.93)	[10.92 – 12.48]	5-25	101
Reacciones comportamentales	8.77 (3.38)	[8.10 – 9.44]	4-20	101
Estrategias de afrontamiento	17.94 (6.14)	[16.72 – 19.16]	6-30	101

En la Tabla 2 se presenta la descripción de las variables de estudio utilizando las siguientes medidas de tendencia central: media (M), desvío típico (DT), 95% intervalo de confianza (95% IC), puntajes mínimos y puntajes máximos (Rango) y cantidad de participantes (N).

Diferencias de Grupos

Tabla 3.
Diferencias según sexo.

	Sexo		*u.*	*p.*
	Femenino	*Masculino*		
	M	*M*		
Malestar psicológico	52.93	48.79	1165.00	.478
Percepción de estresores	59.88	39.93	748.50	**.001**
Reacciones a estresores	58.18	42.76	881.50	**.008**
Reacciones físicas	61.72	38.68	690.00	**.000**
Reacciones psicológicas	55.34	46.01	1034.00	.109
Reacciones comportamentales	52.15	49.68	1207.00	.671
Estrategias de afrontamiento	58.83	42.00	846.00	**.004**

En la Tabla 3 se presentan las diferencias entre grupos según el sexo. Se observan diferencias significativas en la frecuencia con que las demandas del entorno son percibidas como estímulos estresores, en la frecuencia con que se presentan síntomas o reacciones al estímulo estresor, en la presencia de reacciones físicas y en la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento. En todos los casos, los puntajes son mayores para las mujeres en comparación con los hombres.

Tabla 4.
Diferencias según horas semanales dedicadas al estudio.

	Horas semanales de estudio				*h.*	*p.*
	Menos de 1 hs	*Entre 1 y 3 hs*	*Entre 4 y 6 hs*	*Más de 6 hs*		
	M	*M*	*M*	*M*		
Malestar psicológico	68.40	49.06	43.18	54.80	4.83	.185
Percepción de estresores	46.20	51.19	54.20	46.61	1.33	.722
Reacciones a estresores	73.90	54.83	50.71	44.81	5.34	.149
Reacciones físicas	77.50	56.73	50.89	43.09	8.09	**.044**
Reacciones psicológicas	64.00	58.54	48.47	45.56	4.27	.234
Reacciones comportamentales	70.00	49.92	54.47	45.34	4.17	.244
Estrategias de afrontamiento	23.50	51.60	50.39	53.30	4.76	.190

En la Tabla 4 se presentan las diferencias entre grupos según el tiempo semanal dedicado al estudio. Se observan diferencias significativas en las reacciones físicas, siendo mayores los puntajes para aquellos estudiantes universitarios que dedican menos de 1 hora semanal al estudio.

Tabla 5.
Diferencias según el promedio académico.

	Promedio académico			*h.*	*p.*
	4 a 5	*6 a 8*	*9 a 10*		
	M	*M*	*M*		
Malestar psicológico	47.92	51.81	61.38	2.25	.324
Percepción de estresores	57.19	45.14	38.15	6.34	**.042**
Reacciones a estresores	51.93	52.11	44.19	0.81	.668
Reacciones físicas	57.97	44.53	40.00	6.57	**.037**
Reacciones psicológicas	49.84	54.53	46.23	0.94	.624
Reacciones comportamentales	48.77	55.69	47.46	1.41	.494
Estrategias de afrontamiento	53.86	51.14	38.96	2.71	.258

En la Tabla 5 se presentan las diferencias entre grupos según el promedio académico. Se observan diferencias significativas en la frecuencia con que las demandas del entorno son percibidas como estímulos estresores y las reacciones físicas. En ambos casos, los puntajes son más elevados para aquellos estudiantes que tienen un promedio académico de 4 a 5 puntos.

Cabe resaltar que las demás variables sociodemográficas incluidas en el cuestionario (ej.: estado civil, trabajo, carga académica, satisfacción con la carrera, preocupación por

contagiarse COVID-19) no dieron lugar a diferencias significativas en el malestar psicológico y/o el estrés académico, por lo que no se incluyeron tablas en la sección de resultados.

Correlaciones

Tabla 6.
Correlación entre las variables de estudio.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Malestar psicológico	.	**.267****	**.589****	**.489****	**.370****	**.405****	.033	-.161
2. Percepción de estresores		.	.432**	.462**	.367**	.119	.448**	**.335****
3. Reacciones a estresores			.	.830**	.798**	.705**	.115	-.072
4. Reacciones físicas				.	.490**	.404**	.100	-.107
5. Reacciones psicológicas					.	.494**	.132	.113
6. Reacciones comportamentales						.	.019	-.035
7. Estrategias de afrontamiento							.	.156
8. Edad								.

*Nota. **= p<0.01.*

En la Tabla 6 se presentan las correlaciones entre las variables de estudio. Se observan relaciones positivas del malestar psicológico con algunas dimensiones del estrés académico: frecuencia con que las demandas del entorno son percibidas como estresores, frecuencia con que se presentan síntomas o reacciones al estímulo estresor, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales. Esto indica que los niveles de estrés académico de los estudiantes se incrementan junto con los niveles de malestar psicológico. En lo que respecta al uso de estrategias de afrontamiento, no se observan relaciones significativas con el malestar psicológico. Por último, se encontró que, a mayor edad de los participantes, mayor resulta su percepción de las demandas del entorno como estresores.

Discusión

El objetivo principal de este trabajo fue describir y relacionar el malestar psicológico con el estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, teniendo en cuenta factores sociodemográficos y académicos. Para ello, se evaluó el riesgo a padecer malestar psicológico mediante una escala unidimensional, la percepción de las demandas del entorno como estímulos estresores, la presencia de síntomas o reacciones a los estímulos estresores (físicos, psicológicos, comportamentales) y el uso de estrategias de afrontamiento al estrés. Demostrando, de esta manera, la correlación entre ambas variables.

Las medidas de tendencia central utilizadas para describir las variables de estudio indican que los estudiantes universitarios de psicología, obtienen promedios de puntaje que dan cuenta de un nivel moderado de malestar psicológico y estrés académico. Lo que permite confirmar la hipótesis 1 del presente estudio.

En lo que respecta a las diferencias según sexo, se observó que las mujeres, en comparación con los hombres, presentan mayor frecuencia con que las demandas del entorno son percibidas como estímulos estresores, frecuencia con que se presentan síntomas o reacciones al estímulo estresor, presencia de reacciones físicas y frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, todas estas consideradas dimensiones del estrés académico. De esta manera, se confirma parcialmente la hipótesis, ya que no se hallaron diferencias en los niveles de malestar psicológico, pero sí de estrés académico. Los datos coinciden con lo reportado por distintos autores como Estrada Araoz et al. (2021), Gutiérrez García et al. (2021), Insua et al. (2020) y Soto Valenzuela et al. (2021), quienes concluyen que las mujeres son vulnerables al estrés académico debido que tienden a exteriorizar en mayor medida que los hombres, sus manifestaciones emocionales y físicas del estrés. Esto podría deberse a la valoración que las estudiantes hacen de las demandas del entorno como estresores y cómo estos

desencadenan un desequilibrio sistémico, representado en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (Barraza. 2006).

Acerca de la hipótesis 3, cabe resaltar que esta se confirma parcialmente, encontrando diferencias según horas dedicadas al estudio y promedio de calificaciones únicamente en algunas dimensiones del estrés académico. Se observaron diferencias significativas en la dimensión de reacciones físicas de estrés académico según la cantidad de horas dedicadas al estudio, siendo mayores los puntajes para aquellos estudiantes que dedicaban menos de 1 hora semanal al estudio. Del mismo modo, se halló más prevalencia de reacciones física y de percepción de estresores en los estudiantes que tenían un promedio académico de 4 a 5 puntos.

Se infiere que aquellos estudiantes que dedican menos de 1 hora semanal al estudio se esfuerzan por cumplir las demandas académicas atravesando una serie de dificultades, entre las que pueden mencionarse: la posibilidad de contar con un tiempo reducido para realizar actividades y/o la sobrecarga de tareas, trabajos y evaluaciones. Muchas veces también se pone en juego una dificultad para equilibrar las demandas laborales, familiares y académicas, lo que podría exponer a los estudiantes a sufrir mayores manifestaciones físicas de estrés (insomnio, cansancio, dolores de cabeza o migrañas, problemas digestivos, rascarse, morderse las uñas, somnolencia, entre otras). A su vez, se infiere que los estudiantes que mantienen un promedio entre 4 y 5 puntos, perciben un mayor esfuerzo y exigencia por sostener un promedio académico que les permita aprobar las materias y continuar sus estudios, lo que puede volverlos susceptibles a valorar las demandas del entorno como estresores y a tener síntomas indicadores de un desequilibrio sistémico. En este sentido, se sugiere continuar la investigación sobre la influencia de estas variables sociodemográficas en los niveles de estrés de los estudiantes, a fin de obtener datos concluyentes al respecto.

Los datos obtenidos también han permitido contrastar la hipótesis 4, rechazando este supuesto, ya que no se encontraron diferencias significativas en los niveles de malestar

psicológico y estrés académico según la preocupación de los estudiantes por ser contagiados de COVID-19. Se destaca que el 5 de mayo del presente año el director de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha declarado que el coronavirus SARS-CoV-2 ya no es una emergencia pública internacional; debido a que el último año los contagios han ido descendiendo gracias a la vacunación. En consecuencia, se permitió que la mayoría de los países vuelvan a la vida que tenían antes del COVID-19 (ONU, 2023). Estos resultados coinciden con lo reportado por Steinmetz y colaboradores (2021), quienes concluyen que el impacto en la salud mental durante la cuarentena podría atribuirse a aspectos relacionados con el distanciamiento social, el aislamiento y los cambios en la rutina, más que al riesgo objetivo de contagio.

En cuanto al análisis de correlaciones, se observan relaciones positivas entre las variables de estudio, lo que indica, que el nivel de estrés académico en los estudiantes aumenta junto con los niveles de malestar psicológico. Siguiendo esta línea, los autores indican que el estrés académico surge ante las exigencias y demandas del entorno (Barraza, 2018), siendo así, la respuesta ante los estresores se traduciría en síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, que actúan de forma independiente en cada persona. Al igual que la presencia de alteraciones emocionales establece distintos niveles de riesgo a presentar malestar psicológico (Espíndola Hernández et al., 2006). Condice con lo analizado por Banga et al. (2022) y Zhong & Ren (2009), donde concluyen que los niveles de estrés académico aumentan el riesgo a presentar malestar psicológico con síntomas de tipo emocionales, como ansiedad y depresión en los estudiantes universitarios. Cabe resaltar que, la hipótesis 5 se confirma parcialmente porque solo existe relación significativa y positiva entre el malestar psicológico con algunas dimensiones de estrés académico, dejando por fuera la dimensión uso de estrategias de afrontamiento, que no correlacionó con malestar psicológico.

También se halló una correlación de la edad de los participantes con la dimensión percepción de estresores del Estrés Académico. De esta manera, se observó que, a mayor edad de los estudiantes mayores, mayor es su percepción de las demandas del entorno académico como estresores. El dato reportado se vinculó con el antecedente de Silva Ramos et al. (2020), quienes identificaron que el estrés suele ser más prevalente en estudiantes entre los 18 y 25 años. De esta manera, se consideró que, si bien no se realizaron comparaciones entre estudiantes menores y mayores de 25 años en el presente estudio, el hallazgo podría ampliar los resultados de la investigación de Silva Ramos y colaboradores, al incluirse estudiantes de mayor edad (hasta 47 años) y al considerarse que, el estrés puede incrementarse en la medida en que aumenta la edad de los participantes.

Por último, la muestra de estudiantes de psicología de la Universidad Abierta Interamericana obtuvo niveles moderados de malestar psicológico y estrés académico, coincide con las investigaciones realizadas por Gutiérrez García et al. (2021), López et al. (2020) y Soto Valenzuela et al. (2021) dado que las carreras correspondientes al área de salud y humanidades por sus características personales, psicosociales y las demandas académicas como mencionamos anteriormente, son especialmente susceptibles a presentar manifestaciones atribuibles de malestar psicológico y estrés académico.

A modo de cierre, es importante destacar la importancia de la detección temprana del malestar psicológico, dado que el principal síntoma es la alteración emocional que influye en el estado de ánimo del estudiante, pudiéndose atribuir a síntomas de depresión o ansiedad. Del mismo modo, reflexionar sobre la exigencia que se les impone a los jóvenes universitarios, lo que los hace más propensos a manifestar estrés académico provocando un desequilibrio sistémico con síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Tomando en cuenta los autores se infiere que, tanto el estrés académico como el malestar psicológico, tienen similitud en tanto son el resultado de estresores identificables. Asimismo, sus síntomas dependen de las

características del sujeto, su valoración, manifestación, cantidad y variedad de estresores. En ambos casos, quienes lo padecen buscan recuperar la funcionalidad y volver a un estado previo a la aparición de los síntomas, implementando estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio (Barraza, 2008).

Es importante destacar algunas limitaciones de la presente línea de investigación. En primer lugar, el diseño utilizado es de tipo transversal, lo que implica que no se puede determinar la duración de la relación entre las variables estudiadas. Además, al no ser un experimento, no se tiene un control absoluto sobre las variables, lo que limita la capacidad de establecer relaciones causales precisas.

En segundo lugar, el tamaño muestral es considerado una limitación del estudio, recomendando su ampliación en futuras investigaciones. También es importante tener en cuenta que los resultados no pueden generalizarse a toda la población, ya que la muestra es representativa de un grupo específico de estudiantes universitarios: de la carrera de Psicología, de la Universidad Abierta Interamericana.

Se recomienda tener en cuenta estas limitaciones en futuros estudios. Sería beneficioso realizar investigaciones con muestras más amplias, que incluyan tanto a estudiantes universitarios de otras carreras como de otras universidades, pudiendo comparar los niveles de malestar psicológico y estrés académico de los estudiantes de universidades públicas y privadas. También se sugiere continuar la investigación de estos constructos en torno a datos sociodemográficos como la edad y el género. Además, sería importante considerar la inclusión de otros grupos poblacionales o estudiantes de diferentes zonas geográficas.

Por último, se sugiere seguir investigando la influencia de otros datos sociodemográficos que pudiesen considerarse relevantes para la investigación, ya que podrían proporcionar información adicional sobre el tema en cuestión.

Bibliografía

Association, A. P. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. Editorial Médica Panamericana.

Ávila, I. Y. C., Cantillo, A. B., & Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, *20*(2). https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/

Banga, N., Kaur, H., Singh, S., & Singh, R. (2022). Psychological distress due to academic stress among first year medical students of Government Medical College and Hospital of Patiala. Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research, 24–27. https://doi.org/10.22159/ajpcr.2022.v15i10.46362

Barraza Macías, A., (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana, 26(2).

Barraza, A. (2018). Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Ecorfan, México.

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. PsicologíaCientífica.com. Extraído el 7 de junio, 2009 de http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf

Barraza, A. (2009). Estrés Académico Y Burnout Estudiantil. Análisis De Su Relación En Alumnos De Licenciatura. Recuperado el 4 de junio de 2023, de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3265008.pdf

Barraza Macías, A. (2009). Estrés Académico y Burnout Estudiantil. Análisis de su Relación en Alumnos de Licenciatura. Psicogente, 12(22), 272-283. https://doi.org/10.17081/psico.12.22.1163

Brenlla, M. E., & Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la escala de malestar psicológico de Kessler (K10). *Revista de psicología*. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6215

Carlos, J., Benet, J., & Díaz-Rosado, M. (2021). *Malestar psicológico y Estrés durante el confinamiento por la pandemia de VOCID-19. Estudio comparativo entre deportistas y no deportistas. Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*. *16.*

Espíndola Hernández, J. G., Morales-Carmona, F., Díaz, E., Pimentel, D., Meza, P., Henales, C., Carreño, J., & Ibarra, A. C. (2006). Malestar psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la paciente gineco-obstétrica hospitalizada. *Perinatología y reproducción humana*, *20*(4), 112–122. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-53372006000200008

Estrada Araoz, Edwin G., Roque, M. M., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H. J., & Zuloaga Araoz, M. C. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19*. https://doi.org/10.5281/ZENODO.4675923

Estrada Araoz, Edwin Gustavo, & Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. (2022). Capital psicológico y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad peruana durante la pandemia por COVID-19. *Gaceta Medica de Caracas*, *130*(4). https://doi.org/10.47307/gmc.2022.130.4.8

Gómez, M. C. S. (2003). *Corbetta, P. (2003). Metodología y técnicas de investigación social. Madrid. McGrawHill*. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7081403

González Insua, F., Pontificia Universidad Católica Argentina, Rodríguez Espínola, S., Delfino, G., Pontificia Universidad Católica Argentina, & Pontificia Universidad Católica Argentina. (2020). Ejercicio Físico y Malestar Psicológico en Población Argentina. *Psykhe (Santiago)*, *29*(2), 1–12. https://doi.org/10.7764/psykhe.29.1.1427

Gutiérrez, C. J. L., Benet, P. V., Rosado, J. D., & Castro Sánchez, M. (2021). Malestar psicológico y estrés durante el confinamiento por la pandemia de covid-19: Estudio comparativo entre deportistas y no deportistas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, *16*(4), 5. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8080812

Gutiérrez García, R. A., Amador Licona, N., Sánchez Ruiz, A., & Fernández Reyes, P. L. (2021). Psychological distress, sanitary measures and health status in student's university. *Nova scientia*, *13*. https://doi.org/10.21640/ns.v13ie.2602

Kessler, R., & Mroczek, D. (1994). *Final version of our non-specific Psychological Distress Scale*. Ann Arbor, MI: Survey Research Center of the Institute for Social Research, University of Michigan.

López Steinmetz, L. C., Leyes, C. A., Dutto Florio, M. A., Fong, S. B., López Steinmetz, R. L., & Godoy, J. C. (2021). Mental health impacts in Argentinean college students during COVID-19 quarantine. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 557880. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.557880

Luna, C. R., & García Quiroga, E. (2020). Malestar psicológico en estudiantes universitarios. *XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia*.

Morales Carmona, F. (2005). Detección y vigilancia de condiciones psicológicas críticas durante el embarazo. Ponencia presentada en la XXII Reunión Anual del Instituto Nacional de Perinatología "Isidro Espinosa de los Reyes, 25-29.

Mosqueda-Díaz, A., González-Carvajal, J., Dahrbacun-Solis, N., Jofré-Montoya, P., Caro-Castro, A., Campusano-Coloma, E., & Escobar-Ríos, M. (2019). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. SANUS, 1, 48–57. https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.58

OMS. (2022). *Salud mental del adolescente*. Who.int. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Ovejas-López, A., Izquierdo, F., Rodríguez-Barragán, M., Rodríguez-Benítez, J., Garcia-Batanero, M., Alonso-Martínez, M., & Alonso-Masanas, C. (2020). Burnout y malestar psicológico en los residentes de Medicina Familiar y Comunitaria. *Atención primaria*, *52*(9), 608–616. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.02.014

Páez, D. (1986). *Factores psicosociales y salud mental*. Fundamentos Madrid.

Papalia D, D. R. (2012). *Desarrollo Humano.* México.

Rodríguez-Murgas, A. A., & Redondo-Marín, M. P. (2021). El Malestar psicológico, resiliencia y rendimiento académico en estudiantes caracterizados como desplazados. *Revista Encuentros*, *19*(02). https://doi.org/10.15665/encuen.v19i02.2691

Sampieri, R. H., Collado, C. F., Pilar, D., & Lucio, B. (2014). *Metodología de la investigación Cuarta edición*. http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf

San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain.

International Journal of Environmental Research and Public Health, *17*(12), 4474. https://doi.org/10.3390/ijerph17124474

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, *28*(79), 75–83. https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960

Soto Valenzuela, M. C., Franco Gallegos, L. I., López Baca, L. R., Medina López, H. L., & Flores Rico, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, *8*(28), 1–8. https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175

Suárez Lantarón, B., García-Perales, N., & Elisondo, R. C. (2021). La vivencia del alumnado en tiempos COVID-19: estudio comparado entre las universidades de Extremadura (España) y Nacional de Río Cuarto (Argentina). *Revista española de educación comparada*, *38*, 44. https://doi.org/10.5944/reec.38.2021.28936

UNICEF. (2011). *La adolescencia una época de oportunidades: Estado mundial de la infancia. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*.

United Nations. (2023). *Enfermedad del coronavirus (COVID-19) | Naciones Unidas*. https://www.un.org/es/coronavirus

Mosqueda-Díaz, A., González-Carvajal, J., Dahrbacun-Solis, N., Jofré-Montoya, P., Caro-Castro, A., Campusano-Coloma, E., & Escobar-Ríos, M. (2019). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *SANUS*, *1*, 48–57. https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.58

Herrera, M, L, & Rivera, M. (2011). *Prevalencia De Malestar Psicológico En Estudiantes De Enfermería Relacionada Con Factores Sociodemográficos, Académicos Y Familiares.* Scielo.cl. https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v17n2/art_07.pdf

Vygotsky, L. (1982). Obras escogidas II. Moscú: Editorial pedagógica

Zhong, L.-F., & Ren, H.-L. (2009). The relationship between academic stress and psychological distress: The moderating effects of psychological capital. 2009 International Conference on Management Science and Engineering. http://dx.doi.org/10.1109/

Anexos

Anexo I. Consentimiento Informado

Esta investigación pertenece a la tesis de grado titulado: Nivel de Malestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de psicología UAI. El presente estudio será realizado por la estudiante Paez, Florencia Belén habiendo sido aprobado por las autoridades correspondientes. La política de la universidad y de esta investigación es que todos los participantes sean voluntarios y usted tiene el derecho de abandonar en cualquier momento que lo desee, sin ningún perjuicio, si no está de acuerdo con continuar. Sus respuestas son confidenciales y secretas. La utilización de la información será de modo general, y no se va a identificar de manera individual a los participantes. Este mismo estudio será anónimo y con fines académicos.

Este estudio consta de dos (2) cuestionarios en los cuales se evalúa el malestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la Lic. en Psicología. Para ello, te pido que sigas los pasos indicados en cada cuestionario. Si comprendió lo leído y está de acuerdo en continuar por favor firme el consentimiento.

Yo, _____, He leído y comprendido el presente documento. CONSIENTO en participar en el referido estudio y que los resultados y datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos propuestos por el mismo.

Firma: _____

Anexo II. Cuestionario Sociodemográfico ad-hoc

Fecha: ……

Protocolo Nº: …….

Localidad: ……..

1. Edad:

2. Sexo:

   ⁀ Femenino

   ⁀ Masculino

3. Estado civil

   ⁀ En pareja

   ⁀ Soltero/a

   ⁀ Casado/a

   ⁀ Divorciado/a

   ⁀ Viudo/a

4. Trabaja

   ⁀ Full-time

   ⁀ Part-time

   ⁀ No

5. ¿Qué año de la carrera te encontrás cursando?

- ⁀ 1º
- ⁀ 2º
- ⁀ 3º
- ⁀ 4º
- ⁀ 5º

6. ¿Cuántas materias estás cursando actualmente?

- ⁀ de 1 a 3
- ⁀ de 4 a 6
- ⁀ más de 7

7. ¿Cuál es tu promedio aproximado de la carrera?

- ⁀ 4
- ⁀ 5
- ⁀ 6
- ⁀ 7
- ⁀ 8
- ⁀ 9
- ⁀ 10

8. ¿Cuántas horas de estudio por semana le dedicas a las materias que cursas?

⁀ Menos de 1 hora

⁀ Entre 1 y 3 horas

⁀ Entre 4 y 6 horas

⁀ Más de 7 horas

9. ¿Cómo calificarías tu preocupación por contagiarte COVID-19 actualmente?

⁀ Nada preocupado/a

⁀ Poco preocupado/a

⁀ Algo preocupado/a

⁀ Muy preocupado/a

⁀ Bastante preocupado/a

10. ¿Cómo calificarías tu satisfacción con la carrera en una escala del 1 al 10 donde 1 es "nada satisfecho" y 10 "muy satisfecho”?

⁀ 1 ⁀ 2 ⁀ 3 ⁀ 4 ⁀ 5 ⁀ 6 ⁀ 7 ⁀ 8 ⁀ 9 ⁀ 10

Anexo III. Escala de Malestar Psicológico de Kessler [K-10]

Las siguientes preguntas describen formas en que la gente actúa o se siente. Marca la opción que mejor se adecue a tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes (Por favor, marca una respuesta para cada inciso, si estás inseguro haz tu mejor estimación).

En el último mes	1 Nunca	2 Pocas veces	3 A veces	4 Muchas veces	5 Siempre
¿Ud. se ha sentido cansado sin motivo?					
¿Ud. se ha sentido nervioso?					
¿Ud. se ha sentido tan nervioso que nada podía calmarlo?					
¿Ud. se ha sentido desesperanzado?					
¿Ud. se ha sentido inquieto o impaciente?					
¿Ud. se ha sentido tan inquieto que no podía quedarse sentado?					
¿Ud. se ha sentido deprimido?					
¿Ud. ha sentido que todo le costaba mucho esfuerzo?					
¿Ud. ha sentido tanta tristeza que nada podía alegrarlo?					
¿Ud. se ha sentido inútil, poco valioso?					

Anexo IV. Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus est6udios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

⁀ Si

⁀ No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta numero dos y continuar con el resto de las preguntas.

2- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros de grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					

Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (Especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					