



# **Estrés, afrontamiento y salud mental en una muestra de estudiantes universitarios española: estudio cuantitativo y cualitativo**

**Carlos Vara García**

Borja Matías Pompa

Samara Barrera Caballero

Ana Ruiz Martín

Diego Luelmo Alonso

 **CC BY-SA 4.0**

©2025 Autor: Carlos Vara García.

Algunos derechos reservados.

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons,

disponible en:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

# Índice general

<b>Índice general .....</b>	<b>2</b>
<b>Equipo de trabajo .....</b>	<b>3</b>
<b>Centros implicados.....</b>	<b>4</b>
<b>Resumen .....</b>	<b>5</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>6</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>6</b>
<b>Hipótesis .....</b>	<b>7</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>8</b>
Participantes.....	8
Variables e instrumentos.....	8
<b>Discusión y conclusiones. Propuesta de acciones derivadas del proyecto.....</b>	<b>16</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>18</b>

## Equipo de trabajo

**Carlos Vara García.** Investigador Principal y Miembro Docente. Es profesor del Departamento de Psicología de la Universidad Rey Juan Carlos, impartiendo docencia en asignaturas como Psicopatología o Psicología Clínica y de la Salud. Su interés investigador principal reside en el análisis de procesos de estrés a lo largo del ciclo vital, especialmente en relación con la familia y los cuidados, y en el análisis de variables protectoras transdiagnósticas, como el ocio, frente a los efectos del estrés en la salud mental y física.

**Borja Matías Pompa.** Investigador y Miembro Docente. Es profesor del Departamento de Psicología de la Universidad Rey Juan Carlos, impartiendo docencia en asignaturas como Evaluación Psicológica o Intervención clínica en adultos. Su interés investigador principal reside en el análisis de procesos de estrés, recuperación y regulación emocional en personas con dolor crónico, en concreto, en personas con fibromialgia, así como en variables de personalidad que puedan influir en la modulación del dolor.

**Samara Barrera Caballero.** Investigadora y Miembro Docente. Es profesora del Departamento de Psicología de la Universidad Rey Juan Carlos, del área de Psicología

Educativa y Evolutiva. Imparte docencia en asignaturas como Psicología Educativa o Psicología del Aprendizaje. Su interés investigador principal reside en el análisis de variables transdiagnósticas, como la inflexibilidad psicológica, que influyen en procesos de malestar psicológico en población con altos niveles de estrés, como estudiantes universitarios, así como en el estudio de la salud mental con perspectiva de género.

**Ana Ruiz Marín.** Psicóloga General Sanitaria, recién egresada de la Universidad Rey Juan Carlos. Colabora como estudiante investigadora en dos proyectos financiados por el Observatorio del Estudiante. Estas investigaciones se centran en la salud mental de los estudiantes como colectivo vulnerable, analizando factores de riesgo y de protección. Uno de los proyectos, en particular, otorga especial relevancia a la perspectiva de género.

**Diego Luelmo Alonso.** Estudiante del Grado en Derecho en la Universidad Rey Juan Carlos. Ha ocupado diversos cargos de representación estudiantil, destacando como presidente del Consejo de Estudiantes de la URJC. Comprometido con la mejora de las condiciones del alumnado sobre todo con todas las iniciativas centradas en el bienestar y la salud mental. Este compromiso lo ha llevado a participar en proyectos interdisciplinarios como el presente, enfocados en analizar y mitigar el impacto del estrés en el ámbito universitario.

## **Centros implicados**

El trabajo se destinó al total de estudiantes de la Universidad Rey Juan Carlos, la cual cuenta con una población de más de 40.000 estudiantes entre los niveles de Grado, Máster y Doctorado. De este modo, se vieron implicadas todas las facultades de la universidad, la escuela de másteres oficiales y la escuela internacional de doctorado.

## Resumen

**Antecedentes y Objetivos:** La literatura refleja la alta prevalencia de problemas de salud mental entre estudiantes universitarios, los cuales afectan negativamente a su rendimiento académico y bienestar general. El objetivo principal de este proyecto fue analizar la salud mental y los hábitos de los estudiantes de la URJC, abarcando todos los niveles de estudio (Grado, Posgrado y Doctorado). Los objetivos específicos incluyeron analizar los niveles de malestar psicológico, estrés académico y cotidiano, y estudiar variables moderadoras como el ocio y el apoyo social.

**Metodología:** Se contó con una muestra de 339 estudiantes, mayoritariamente mujeres, de diversas facultades de la URJC. Se utilizaron cuestionarios para medir variables sociodemográficas, estresores, estrategias de afrontamiento y variables de salud mental (síntomas de estrés, ansiedad y depresión). Además, se realizaron entrevistas y grupos de discusión para obtener datos cualitativos sobre las fuentes de estrés y bienestar.

**Resultados:** Los resultados sugieren una elevada prevalencia de estudiantes que experimentan sintomatología de malestar psicológico clínicamente significativa. Además, aquellos estudiantes con mayores niveles de estrés presentan mayores niveles de malestar psicológico, incluyendo síntomas de depresión y ansiedad. Variables como el conflicto de rol, hábitos de salud poco saludables y la inflexibilidad psicológica moderan el impacto del estrés en el malestar psicológico. Los análisis cualitativos revelaron una visión ambivalente de los estudiantes sobre su experiencia universitaria, destacando tanto barreras como aspectos positivos.

**Conclusiones y Propuestas:** El estudio sugiere la necesidad de mejorar las acciones de atención psicológica en la URJC, aumentar la accesibilidad a ayudas psicológicas y fomentar actividades que promuevan el bienestar y la vida universitaria.

## 1. Introducción

Estudios epidemiológicos subrayan la alta prevalencia de trastornos mentales entre estudiantes universitarios (Ibrahim et al., 2013; Lipson et al., 2015). Estos trastornos, además, se asocian con un peor rendimiento académico (Auerbach et al., 2016; Bruffaerts et al., 2018), incluso con ideación suicida (Mortier et al., 2018). Este hecho supone pues un desafío para las instituciones universitarias y para la salud pública, dado el elevado número de estudiantes que pueden requerir de tratamiento psicológico (Auerbach et al., 2016; Xiao et al., 2017).

El estrés académico, derivado tanto de la carga de trabajo como de la participación en otras tareas académicas (pertenecer a comisiones de representación), así como otras formas de estrés (p.ej. cuidar de un familiar; Knopf et al., 2022), y presentar cierto grado de conflicto de rol con su vida laboral o con su tiempo de ocio (Kim et al., 2019), podría estar contribuyendo al deterioro de la salud mental de los estudiantes (Shankar y Park, 2016). Del mismo modo, algunas variables psicológicas relacionadas con el afrontamiento del estrés tales como el perfeccionismo (Cox et al., 2002), autoeficacia y autoestima (Lee, 2017), o la inflexibilidad psicológica (Levin et al., 2019), podrían verse afectados por estos estresores y a su vez, podrían modular el impacto del estrés sobre la salud mental de los estudiantes (Böke, et al., 2019) o sobre sus hábitos de salud (Ruiz-Hernández et al., 2022). Por todo ello, resulta fundamental que se lleven a cabo estudios que permitan explorar el estado de salud mental de los estudiantes, así como los principales moduladores del impacto del estrés sobre la misma.

### ***Objetivos***

Los estudios a este respecto en universidades españolas son escasos, por lo que el objetivo principal de este proyecto de investigación es el de analizar la salud mental y hábitos de los estudiantes de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC), con representación de todos los niveles de estudio (Grado, Posgrado y Doctorado).

### **Objetivos específicos:**

O1: Analizar los niveles de malestar psicológico (i.e., sintomatología ansiosa, depresiva y de estrés postraumático).

O2: Analizar los niveles de estrés, cotidiano y académico, así como su impacto en el malestar psicológico y las principales conductas de salud (e.g., hábitos de ejercicio, dieta, consumo de sustancias, uso abusivo del móvil).

O3: Estudiar potenciales variables moderadoras del impacto del estrés en el malestar psicológico (e.g., actividades de ocio).

O4: Analizar, a través de un estudio cualitativo, las potenciales fuentes de estrés y dificultades percibidas, así como las potenciales fuentes de disfrute, desahogo o bienestar psicológico.

### ***Hipótesis***

H1: Los estudiantes con mayores niveles de estrés (académico y cotidiano), presentarán mayores niveles de malestar psicológico.

H2: Variables como el conflicto de rol, hábitos de salud poco saludables, ocio y variables cognitivas moderarán el impacto del estrés en el malestar psicológico.

H3: Los estudiantes percibirán barreras y ventajas tanto en la universidad como en su vida cotidiana, que influirán en el desarrollo de la vida académica y su nivel de estrés

## 2. Metodología

### Participantes

887 estudiantes mostraron su interés en participar, accediendo al enlace del cuestionario. Sin embargo, para la muestra final de esta memoria, se han tenido en cuenta únicamente a los 339 estudiantes que llegaron hasta la última pregunta del cuestionario. De esta muestra, 244 (72%) se identificaron como mujeres, con una media de edad de 23,24 años. 292 (86,1%) eran estudiantes de grado, 20 (5,9%) de posgrado y 24 (7,1%) de doctorado. 82 (24,2%) de los estudiantes pertenecían a la Facultad de Ciencias de la Salud, 50 (14,7%) a la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, 42 (12,4%) a la Facultad de Ciencias de la Economía y la Empresa, 39 (11,5%) a la Escuela Superior de Ciencias Experimentales y Tecnología, 30 (8,8%) a la Facultad de Artes y Humanidades, 24 (7,1%) a la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte y Estudios Interdisciplinarios, 24 (7,1%) a la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Informática, 23 (6,8%) a la Escuela de Ingeniería de Fuenlabrada y 23 (6,8%) a la Facultad de Ciencias de la Comunicación.

### Variables e instrumentos

A continuación, en la Tabla 1, se describen las principales variables del estudio y los instrumentos de medida empleados:

	<b>Variables</b>	<b>Instrumentos</b>
Variables contextuales o sociodemográficas	Variables sociodemográficas (e.g., edad y género) o relacionadas con el ámbito académico (e.g., estudios cursados actualmente, distancia desde la vivienda al campus de referencia, absentismo)	Preguntas ad-hoc
Estresores y estrés	Estrés académico	Inventario SISCO-I de estrés académico (Barraza, 2007)
	Estrés general	Escala de Estrés Percibido (Cohen, 1999)



Variables Moduladoras	Afrontamiento	Subescala de Afrontamiento del SISCO SV-21 (Barraza, 2018)
	Inflexibilidad psicológica	Aceptación y Acción en Estudiantes Universitarios (AAQ-US, Levin et al., 2019)
	Conflicto de rol Ocio-Academia	Escala de elaboración propia basada en la escala de conflicto de Rol Trabajo-Ocio (Zhao y Rashid, 2010)
	Frecuencia de ocio y restricción conductual	Basado en Leisure Participation Scale (Ragheb, y Griffith, 1982).
	Perfeccionismo	Escala Multidimensional de Perfeccionismo (FMPS; Frost et al., 1990; Gelabert et al., 2011)
	Personalidad Resistente	Escala de Personalidad Resistente adaptada a estudiantes (Moreno-Jiménez et al., 2000)
	Apoyo social	Escala multidimensional de apoyo social percibido (Zimet, et al., 1988)
Variables resultado: Salud psicológica y física	Malestar psicológico (síntomas de estrés, ansiedad y depresión)	Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21; Lovibond and Lovibond, 1995)
	Aspectos positivos percibidos del paso por la universidad	Escala de Elaboración Propia
	Hábitos de salud (e.g., fumar, ejercicio)	Subescalas de Salud Física y Uso de Sustancias del Cuestionario de Hábitos y Estilo de Vida – Breve (LHQ.B; Dinzeo et al., 2014)
	Adicciones conductuales y uso de nuevas tecnologías (e.g. juego patológico a través del uso del móvil, uso excesivo de las redes sociales)	Escala de uso del móvil construida ad-hoc, basada en el LHQ-B

## Procedimiento

### Fase 1: Diseño del protocolo de evaluación, reclutamiento muestral y recogida de datos cuantitativos.

El equipo diseñó el protocolo de evaluación en conjunto, en base a los objetivos planteados en el proyecto, incluyendo las variables previamente mencionadas. Adicionalmente, todo el procedimiento recibió el favorable por parte del Comité de Ética de la Investigación de la URJC.

La selección muestral se hizo por un muestreo de conveniencia. Los estudiantes podían obtener un reconocimiento de entre 0,3 y 0,5 ECTS, dependiendo del número de actividades del proyecto en las que participaran. A través de los principales canales de comunicación de la universidad (e.g., correo institucional), así como en carteles dispuestos en todos los campus, se distribuyó una breve información del proyecto, así como un link (o código QR) de acceso al consentimiento informado y cuestionario, almacenados en la plataforma online Qualtrics. Los datos fueron recogidos de manera anónima. Adicionalmente, se indicaba al final del cuestionario un correo de contacto, para que estudiantes que desearan participar en entrevistas/grupos de discusión, acerca del estrés académico y su afrontamiento, pudieran contactar con los investigadores.

### Fase 2: Recogida de datos cualitativos: Entrevistas/Grupos de discusión

En total, 12 estudiantes participaron en este nivel del proyecto, 9 de ellos en grupos de discusión (un grupo de 4 y un grupo de 5) y 3 de ellos a través de entrevista individual. Las preguntas se centraron en cuatro categorías: 1) Paso por la universidad (Dimensiones: 1.a) Factores de estrés en la universidad, 1.b) efecto del estrés de la universidad en el malestar psicológico y físico, 1.c) factores positivos del paso por la universidad); 2) La vida fuera de la universidad y su compatibilidad con los estudios (Dimensiones: 2.a) Estrés social, familiar u ocio, 2.b) Conflicto entre universidad y otras áreas vitales) y 3) Afrontamiento (Dimensión: 3.a) Recursos y características Personales) y 4) Otras cuestiones (entorno la inclusión en la universidad, la formación en materias de igualdad, o propuestas de cambio en la universidad para disminuir el estrés y promocionar la salud).

Fase 3: Sesión informativa acerca del cuidado de la salud mental y afrontamiento del estrés Se prepararon sesiones informativas acerca de los efectos del estrés en la salud mental y estrategias para su adecuado afrontamiento, basadas en los principales resultados del estudio y en la evidencia científica disponible que había formado parte

de la base y marco teórico del proyecto, las cuáles eran de acceso abierto para toda la comunidad universitaria de la URJC. Las sesiones fueron diseñadas por los miembros del equipo con formación en Psicología y tenían una duración aproximada de unas 2 horas. En el momento de presentación de esta memoria, se ha llevado a cabo una única de estas sesiones, durante el mes de junio de 2024, con una asistencia de 34 oyentes.

#### Fase 4: Análisis de Datos y Difusión de los resultados

Para el análisis de datos reflejados en esta memoria, se llevaron a cabo análisis descriptivos y correlacionales de Pearson. Adicionalmente se realizaron análisis factoriales, regresiones lineales y análisis de mediación y moderación, para los resultados difundidos en congresos.

### 3. Resultados

A continuación, se plantean los resultados en base a las hipótesis estipuladas. Así mismo se señala en cada caso, estrategias de difusión empleadas, así como se aporta un resumen breve de las comunicaciones presentadas

H1: Los estudiantes con mayores niveles de estrés (académico y cotidiano), presentarán mayores niveles de malestar psicológico.

Respecto a los niveles de depresión, 216 (63,72%) estudiantes mostraron niveles de sintomatología depresiva clínicamente significativos, con 99 (29,2%) de ellos indicando niveles de depresión extremadamente severos. Respecto a los niveles de ansiedad, 252 estudiantes (74,33%) mostraron niveles de sintomatología ansiosa clínicamente significativos, con 145 (42,8%) de ellos indicando niveles de ansiedad extremadamente severos. Por último, respecto a los niveles de estrés, 248 estudiantes (73,32%) mostraron niveles de estrés clínicamente significativos, con 86 (25,4%) de ellos indicando niveles de estrés extremadamente severos.

Los resultados sugieren que mayores niveles de estrés percibido y estrés académico se asociaron a mayores niveles de sintomatología depresiva ( $r = .438$ ,  $p < .001$ ;  $r = .411$ ,  $p < .001$ ; respectivamente) y sintomatología ansiosa ( $r = .435$ ,  $p < .001$ ;  $r = .423$ ,  $p < .001$ ; respectivamente), apoyando la hipótesis planteada.

H2: Variables como el conflicto de rol, hábitos de salud poco saludables, ocio y variables cognitivas moderarán el impacto del estrés en el malestar psicológico.

Los resultados sugieren que mayores niveles de estrés percibido y estrés académico, se asocian a mayores niveles de conflicto de rol, tanto mayores niveles de interferencia de los estudios sobre el ocio ( $r = .200$ ,  $p < .001$ ;  $r = .494$ ,  $p < .001$ ; respectivamente) como mayores niveles de interferencia del ocio sobre los estudios ( $r = .109$ ,  $p < .05$ ;  $r = .177$ ,  $p < .01$ ; respectivamente), menores niveles de ejercicio físico ( $r = -.226$ ,  $p < .001$ ;  $r = -.266$ ,  $p < .001$ ; respectivamente), menores niveles de apoyo social ( $r = -.227$ ,  $p < .001$ ;  $r = -.220$ ,

$p < .001$ ; respectivamente) y mayores niveles de inflexibilidad psicológica ( $r = .388$ ,  $p < .001$ ;  $r = .591$ ,  $p < .01$ ; respectivamente). Adicionalmente, únicamente los estresores académicos se asociaron a una menor frecuencia de actividades de ocio ( $r = -.164$ ,  $p < .01$ ).

A su vez, menores niveles de ocio ( $r = -.146$ ,  $p < .01$ ), mayores niveles de conflicto de rol ( $r = .224$ ,  $p < .001$ ;  $r = .150$ ,  $p < .01$ ; para la interferencia de los estudios sobre el ocio y viceversa, respectivamente), menores niveles de ejercicio físico ( $r = -.155$ ,  $p < .01$ ), menores niveles de apoyo social ( $r = -.378$ ,  $p < .001$ ), y mayores niveles de inflexibilidad psicológica ( $r = .651$ ,  $p < .001$ ), se asociaron a mayores niveles de sintomatología depresiva. Por otro lado, menores niveles de ocio ( $r = -.133$ ,  $p < .01$ ), mayores niveles de conflicto de rol (específicamente, mayores niveles de interferencia de los estudios sobre el ocio;  $r = .220$ ,  $p < .001$ ), menores niveles de ejercicio físico ( $r = -.145$ ,  $p < .01$ ), un mayor uso del móvil ( $r = .194$ ,  $p < .05$ ), menores niveles de apoyo social ( $r = -.364$ ,  $p < .001$ ), y mayores niveles de inflexibilidad psicológica ( $r = .595$ ,  $p < .001$ ), se asociaron a mayores niveles de sintomatología ansiosa.

### H3: Los estudiantes percibirán barreras y ventajas tanto en la universidad como en su vida cotidiana, que influirán en el desarrollo de la vida académica y su nivel de estrés

A través del estudio cualitativo, se puede observar que los estudiantes tenían una visión “ambivalente” sobre su paso por la universidad. Algunos estudiantes expresaron la dificultad que supone el desplazamiento desde el contexto y lugar en el que se habían criado, en muchas ocasiones, fuera de la Comunidad de Madrid, para poder estudiar en la URJC (e.g., Estudiante A: “(...) que la Universidad, con todo lo que ha sido para mí, con todo lo malo que ha tenido el moverte de tu casa familiar, tu provincia, tu Comunidad Autónoma (...); Estudiante B: No me siento cómoda, salgo de la universidad y me quiero meter en el piso, llamar a mis padres y hablar con mis padres porque yo siento que mi vida sigue estando en Galicia, que al final yo no tenía pensado irme”).

Además, señalaron en algunos casos, como también existían dificultades derivadas de la infraestructura y organización académica de la universidad (e.g., Estudiante C: “(...)tenemos gimnasio, pero no tenemos cafetería, y si quieres ir a la biblioteca, tienes que reservar sala e ir a otra calle, a tomar por saco, o sea el campus de Aranjuez es un horror. Y sí que noto, por ejemplo, que me he perdido muchas cosas que no me hubiera perdido si hubiera estado en el campus de Alcorcón, porque todo está allí. Todas las charlas y todos los seminarios, eso todos son allí”).

Sin embargo, los estudiantes (en muchos casos los mismos) señalaron que la universidad también tenía un impacto positivo sobre sus vidas. Especialmente, focalizaron estos temas en tres aspectos diferenciales. El primero de ellos, fue el hecho de poder cursar los estudios de su elección o la percepción de ser unos estudios que contribuían a su formación y a su desarrollo futuro (e.g., Estudiante B: Habría sido un gran golpe por todo el sacrificio que lleva detrás, pero estoy estudiando algo que me llena, que veo cómo lo puedo aplicar y que puedo ir contándolo, y que todo está relacionado, veo como al final en primero ya estoy aprendiendo cosas que me van a servir). El segundo, fue la independencia de la que les dotaba el paso por la universidad (e.g., Estudiante A: yo creo que (la universidad) te da como una sensación de independencia, para muchas cosas muy negativas, pero también con sus connotaciones positivas). Por último, los estudiantes destacaron, en varias ocasiones, que el paso por la universidad se asociaba al establecimiento de nuevas relaciones sociales y a experimentar la vida de la “comunidad universitaria” en cuanto a actividades o eventos de su interés (e.g, Estudiante C: (...) y luego también la vida universitaria (...) con el tema de universidad saludable, hacen un montón de charlas: de salud mental, sexual, alimentación, de todo, que sí que me parece que es un ambiente muy rico; Estudiante D: “De hecho, estos días han estado haciendo una fiesta de primavera y había un día, que había monólogos. Otro día había conciertos, y la verdad que está muy bien porque vas a clase y sientes que cuando salgas hay algo que hacer, algo que te pueda aportar, aparte de simplemente estar dando clase” o “(...) también que

añadir el hecho de conocer gente de otros países también me parece algo muy bueno que aporte la Universidad, porque en mi clase hay mucha gente de erasmus y estoy conociendo a gente (..) eso está super bien, porque te metes un poco en su mundo”).

Por otro lado, los análisis correlaciones sugieren que, como ya se ha mencionado en la hipótesis anterior, mayores niveles de conflicto de rol y menores niveles de ocio se asocian con mayores niveles de estrés académico, estrés percibido, y sintomatología de depresión y ansiedad. Además, mayores niveles de restricción conductual (i.e., sentirse restringido para realizar actividades gratificantes) se asociaron significativamente a mayores niveles estrés académico ( $r = .323$ ,  $p < .001$ ) y sintomatología depresiva ( $r = -.169$ ,  $p < .01$ ) y ansiosa ( $r = .236$ ,  $p < .001$ ). Por otro lado, mayores niveles de aspectos positivos percibidos del paso por la universidad y de apoyo social se asociaron a menores niveles de estrés académico ( $r = -.205$ ,  $p < .001$ ;  $r = -.220$ ,  $p < .001$ ; respectivamente), estrés percibido ( $r = -.164$ ,  $p < .01$ ;  $r = -.227$ ,  $p < .001$ ; respectivamente), sintomatología depresiva ( $r = -.277$ ,  $p < .001$ ;  $r = -.378$ ,  $p < .001$ ; respectivamente) y sintomatología ansiosa ( $r = -.170$ ,  $p < .001$ ;  $r = -.364$ ,  $p < .001$ ; respectivamente).

### Resultados difundidos congresos

Adicionalmente a los resultados planteados, se han presentado los siguientes trabajos en congresos:

Vara-García, C., Ruíz-Marín, A., Matías-Pompa, B., Barrera-Caballero, S., y Luelmo-Alonso, D. (Octubre, 2024). *Desarrollo y propiedades psicométricas de la versión en español de la “Escala de participación de actividades de ocio” (LPS) y la “Escala de restricción conductual” (ARS)*. Comunicación Oral en el X Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Granada, España.

Ruíz-Marín, A., Matías-Pompa, B., Barrera-Caballero, S., Luelmo-Alonso, D. y Vara-García, C. (Octubre, 2024). *Eventos estresantes académicos, malestar psicológico y su relación con variables de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes*

*universitarios*. Comunicación Oral en el X Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud.

Granada, España.

Barrera-Caballero, S., Matías-Pompa, B., Ruíz-Marín, A., Luelmo-Alonso, D. y Vara-García, C. (Octubre, 2024). *Estrés, afrontamiento, inflexibilidad psicológica y malestar psicológico en estudiantes universitarios: análisis con perspectiva de género*. Comunicación Oral en el X Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Granada, España.

Matías-Pompa, B., Ruíz-Marín, A., Barrera-Caballero, S., y Luelmo-Alonso, D. (Octubre, 2024). *Análisis comparativo de la salud mental en estudiantes de universidad que compatibilizan estudios y trabajo*. Comunicación Oral en el X Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Granada, España.

#### **4. Discusión y conclusiones. Propuesta de acciones derivadas del proyecto**

Los resultados preliminares del proyecto avalan las hipótesis planteadas. En primer lugar, los estudiantes de la URJC presentan niveles muy elevados de malestar psicológico, incluso superiores a los planteados por la literatura (Ibrahim et al., 2013; Lipson et al., 2015). Además, el estrés académico, también de acuerdo con lo planteado por otros estudios, parece ser un predictor significativo de estos niveles de malestar (Shankar y Park, 2016). Sin embargo, algunas variables tales como el conflicto de rol, los niveles de ocio y la restricción para realizar estas actividades, parecen también jugar un papel explicativo en el bienestar psicológico de los estudiantes. Estos, parecen percibir tanto dificultades y barreras en su paso por la universidad, como la vivencia de que la universidad tiene aspectos positivos, relacionados principalmente con la satisfacción con sus estudios y las relaciones sociales / actividades sociales universitarias.



En base a los resultados obtenidos del estudio, es posible señalar algunas líneas de actuación aplicables a la URJC para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes. En primer lugar, es posible potenciar las acciones directas de atención psicológica. Actualmente, la universidad cuenta con una convocatoria para proyectos de investigación financiados en salud mental dentro de la convocatoria de proyectos del Observatorio del Estudiante. Sin embargo, llama la atención el bajo número de proyectos en esta línea y que, además, se encuentren liderados por expertos en salud mental (i.e., Psicólogos, ...), lo que pudiera dificultar el establecimiento de protocolos de intervención basados en evidencia. Por otro lado, la URJC cuenta con ayudas de Atención Psicológica para estudiantes. Sin embargo, dada la magnitud de la prevalencia de problemas psicológicos en esta población, es necesario un mayor número de ayudas y una mayor accesibilidad de estas. En este sentido, podría ser beneficioso que los profesores del departamento de Psicología con formación para la intervención sanitaria pudieran como personal de apoyo e implicarse, por ejemplo, en la acción de la clínica universitaria. Finalmente, se detecta una segunda vía posible de actuación, a través de acciones indirectas que, si bien no abordan directamente la problemática de salud mental, si actúan sobre uno de los determinantes detectados en este estudio, como es la vida universitaria y la realización de actividades gratificantes compatibles con los estudios. En este sentido, acciones encaminadas a facilitar la permanencia de los estudiantes en un único campus de referencia (evitando los desplazamientos entre campus) y generando actividades de fomento de apoyo y red social comunitaria universitaria (e.g., facilitando y promocionando el asociacionismo estudiantil, la representación estudiantil o las actividades lúdicas, por ejemplo, vinculadas a las Casas del Estudiante).

En conclusión, creemos que actualmente se están realizando acciones en la URJC encaminadas a mejorar los preocupantes niveles de malestar psicológico detectados en el estudiantado. Sin embargo, creemos que una mayor dotación económica, una mayor presencia de psicólogos sanitarios y una mayor participación estudiantil, podrían

facilitar estos procesos, y generar un beneficio en el bienestar psicológico de los estudiantes.

## 5. Referencias

- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W., Cuijpers, P., Ebert, D., Green, J., . . . Mortier, P. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, *46*(14), 2955-2970.
- Barraza, A. (2007, 26 de febrero). Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. *Revista Psicología Científica.com* *9*(13). <https://pscient.net/8vd5j>
- Böke, B. N., Mills, D. J., Mettler, J., & Heath, N. L. (2019). Stress and coping patterns of university students. *Journal of College Student Development*, *60*(1), 85-103.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., ... & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, *225*, 97-103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment*, *14*(3), 365-373. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365>
- Dinzeo, T. J., Thayasivam, U., & Sledjeski, E. M. (2014). The development of the lifestyle and habits questionnaire-brief version: Relationship to quality of life and stress in college students. *Prevention Science*, *15*, 103-114.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Roseblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*, 449-468

- Gelabert, E., García-Esteve, L., Martín-Santos, R., Gutiérrez, F., Torres, A., & Subirà, S. (2011). Psychometric properties of the Spanish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in women. *Psicothema*, 133-139.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Kim, J. H., Brown, S. L., & Yang, H. (2019). Types of leisure, leisure motivation, and wellbeing in university students. *World Leisure Journal*, 61(1), 43-57. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1545691>
- Knopf, L., Wazinski, K., Wanka, A., & Hess, M. (2022). Caregiving students: a systematic literature review of an under-researched group. *Journal of Further and Higher Education*, 46(6), 822-835. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.2008332>
- Lee, H. S. (2017). Convergent study of the effect of university students' addiction to smartphones on self-esteem and self-efficacy: stress level and mental health as mediating factors. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(1), 139-148. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.1.139>
- Levin, M. E., Krafft, J., Pistorello, J., & Seeley, J. R. (2019). Assessing psychological inflexibility in university students: Development and validation of the acceptance and action questionnaire for university students (AAQ-US). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 199-206. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.03.004>
- Lipson, S., Gaddis, S. M., Heinze, J., Beck, K., & Eisenberg, D. (2015). Variations in student mental health and treatment utilization across US colleges and universities. *Journal of American College Health*, 63(6), 388-396. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1040411>

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Moreno-Jiménez B, Garrosa-Hernán-dez E, Gonzáles-Gutiérrez JL (2000) Variables de personalidad y proceso de burnout. personalidad resistente y sentido de coherencia. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional* 20: 1-18.
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., ... & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554-565.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of leisure research*, 14(4), 295-306.
- Ruiz-Hernández, J. A., Guillén, Á., Pina, D., & Puente-López, E. (2022). Mental health and healthy habits in university students: A comparative associative study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(2), 114-126. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12020010>
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5-9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Xiao, H., Carney, D. M., Youn, S. J., Janis, R. A., Castonguay, L. G., Hayes, J. A., & Locke, B. D. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers. *Psychological Services*, 14(4), 407-415. <https://doi.org/10.1037/ser0000130>

Zhao, L., & Rashid, H. (2010). The mediating role of work-leisure conflict on job stress and retention of it professionals. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, 13(2), 25.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)