



Estrés y bienestar psicológico en población de la frontera: Evaluación de la salud mental con académicos en Pedro Juan Caballero y Ponta Pora (2024)

Jessica Ellen de Faria Ferreira

Guilherme Alberto Ferreira

Marcelo Carvalho

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero.

Tutoria: Dra. Juliane de Oliveira

26 de Agosto de 2025

Trabajo Final de Grado

Estrés y bienestar psicológico en población de la frontera: Evaluación de la salud mental con académicos en Pedro Juan Caballero y Ponta Pora (2024)

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay,

Pedro Juan Caballero, Amambay, Paraguay.

Resumen

El estrés percibido representa un factor de riesgo creciente para la salud mental en jóvenes adultos , especialmente en contextos fronterizos donde interactúan diversas realidades sociales y académicas . El objetivo fue analizar la relación entre el estrés percibido y el bienestar psicológico en académicos de 18 años o mas en la región fronteriza de Pedro Juan Caballero (Paraguay) y Ponta Pora (Brasil) , durante el año 2024 , mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la escala de bienestar Psicológico y Ryff, se realizo un estudio cuantitativo ,observacional . La muestra incluyo 209 participantes , mayoritariamente mujeres y adultos jóvenes, con datos recopilados a través de encuestas estructuradas autoadministrativas . Las variables principales fueron el estrés percibido, el bienestar psicológico y las características sociodemográficas , personales y académicas. Los resultados indicaron niveles predominantes medios a altos de estrés percibido y percepciones moderadas del bienestar psicológico . Factores como la calidad del sueño , practica de actividad física, ambiente académico , alimentación y apoyo social fueron identificados como condiciones del estrés y bienestar . Se observaron diferencias significativas según genero y edad , siendo las mujeres y los adultos jóvenes los mas afectados . Se concluyo que el aumento del estrés percibido se asocio a un deterioro del bienestar psicológico, condicionados por factores individuales, sociales y académicos . Los hallazgos sugieren la necesidad de desarrollar intervenciones especificas orientadas a la promoción del auto cuidado , el fortalecimiento del apoyo social y la mejora del entorno académico para favorecer la salud mental en jóvenes de contexto fronterizos

Palabra clave: Estrés psicológico, Bienestar psicológico, Estudiantes universitarios , Factores socioambientales, Salud mental

