



Universidad de Alicante, del 27 al 29 de junio de 2017

ACTAS CIUPS2017

Universidad de Alicante (España)
27-29 de junio de 2017



M. Teresa Romá Ferri, Hiram V. Arroyo, Antoni Aguiló Pons (coord.)

Actas del Congreso Iberoamericano de
Universidades Promotoras de la Salud
(CIUPS 2017)

Promoción de la Salud y Universidad. Construyendo
Entornos Sociales y Educativos Saludables

Universidad de Alicante (España)
27-29 de junio de 2017

Organizado por:
Universidad de Alicante
Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)

Coordinadores:

M. Teresa Romá Ferri. Universidad de Alicante (España).
Hiram V. Arroyo. Universidad de Puerto Rico (Puerto Rico).
Antoni Aguiló Pons. Universitat de les Illes Balears (España).

Publicacions de la Universitat d'Alacant
03690 Sant Vicent del Raspeig
publicaciones@ua.es
<http://publicaciones.ua.es>
Teléfono: 965 903 480

© los autores, 2017

© de esta edición: Universidad Saludable, Universitat d'Alacant

ISBN: 978-84-16724-65-9

Esta obra recoge los resúmenes de las aportaciones presentadas al VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud, celebrado en la Universidad de Alicante entre el 27 y el 29 de junio de 2017, previamente valorados y posteriormente aceptados por el Comité Científico.

Los autores son los responsables de las opiniones expresadas en los resúmenes, de su contenido, ortografía o gramática.

Esta obra se edita con la licencia de derechos de autor Creative Commons: Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada (CC BY-NC-ND). La cual permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera su contenido ni se pueden utilizar comercialmente.

Afrontar la vida académica con salud

Romero, A.(*); Cruz, S.(*); Gallardo, C.(*)

ainhoa.romero@urjc.es; silvia.cruz@urjc.es; carmen.gallardo@urjc.es

(*) Programa Promoción de la Salud en la Universidad. Universidad Rey Juan Carlos (España).

Palabras Clave: Estrés académico, Relajación, Gestión del tiempo, Técnicas de estudio, Universidad.

Resumen:

Introducción: El estrés académico es una problemática común en el contexto universitario, especialmente en los primeros cursos, pudiendo afectar a variables como el estado emocional, la salud física, el rendimiento académico o las relaciones interpersonales. Con el objetivo de mejorar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes frente a los estresores relacionados con este contexto, desde el Programa de Promoción de la Salud en la Universidad, se han ofrecido distintas actividades: “Manejo de la ansiedad ante los exámenes”, “Técnicas de estudio”, “Relajación y Mindfulness” y “Gestión del tiempo”.

Material y método: Estas intervenciones se han llevado a cabo grupalmente en dos sesiones de frecuencia semanal, siendo las inscripciones voluntarias. En “Manejo de la ansiedad ante los exámenes” y “Técnicas de estudio” se ha utilizado un diseño cuasi-experimental, realizándose medidas pre y post intervención, con los instrumentos STAI y CHTE, respectivamente. Para los otros dos talleres se han realizado medidas cualitativas.

Resultados: Los resultados pre-post en “Manejo de la ansiedad ante los exámenes” muestran una mejora significativa en la variable evaluada y en “Técnicas de estudio” en dos de las tres variables. Respecto a los talleres evaluados cualitativamente, en “Relajación y Mindfulness” se obtienen cambios importantes en la sensación de relajación y la disminución de las preocupaciones después de cada sesión. En “Gestión del tiempo” la mayoría de los participantes valora haber obtenido herramientas muy útiles para emplear su tiempo mejor y más saludablemente.

Conclusiones: Existen multitud de variables que podemos trabajar en el contexto de la formación superior para mejorar el afrontamiento de los estresores por parte de los estudiantes y dotarles así de una formación más integral, preparándoles para ser, a nivel personal y profesional, más resistentes ante la adversidad y para tener un funcionamiento más saludable en su día a día.