

Kirsten González Rodríguez, Gretchen González Wheelings, Carmen Nieves Rosa, Jorge Sánchez Rivera, Keila Serrano Solá

Introducción

Propósito

- Identificar si los estudios universitarios producen estrés en los estudiantes, y las conductas utilizan para manejarlo

Marco Teórico

- El estrés es la reacción a un estímulo que amenaza el equilibrio tanto físico como mental
- Pueden provocar reacciones psicósomáticas o trastornos psicológico
- Algunas conductas riesgosas se relacionan con la cantidad de estrés que sufren las personas (Miller & Smith, 2013)

Objetivos

- Describir características socio-demográficas
- Determinar situaciones académicas que producen estrés
- Establecer conductas más utilizadas para el manejo del estrés
- Identificar efectividad de las conductas utilizadas para manejar el estrés

Hipótesis

- Los estudios universitarios producen estrés en los estudiantes y les afecta su vida cotidiana.
- Algunas estrategias que utilizan para reducir el estrés producido por los estudios, son riesgosas a su salud

Método

Muestra:

- Estratificada por las siguientes escuelas y facultades:
 - ADMI
 - ARQN
 - CN
 - CS
 - EDU
 - COPU
 - EG
 - HUMA

- Se seleccionó un 25% de los estudiantes matriculados en las secciones
- Se utilizó una tabla de números aleatorios para seleccionar la muestra
- ARQN, COPU y EDU, por tener menos de 50 estudiantes, se seleccionó la población completa
- Participaron 574 estudiantes

Procedimiento:

- Proyecto aprobado por CIPSHI – UPRRP #1213-190
- Diseño de cuestionario con tres áreas:
 - ✓ Información socio-demográfica
 - ✓ Situaciones que afectan y causan estrés
 - ✓ Conductas para manejar estrés y consecuencias
- Cuestionario tomaba 20 minutos para completarse
- Recopilación de datos duró seis días

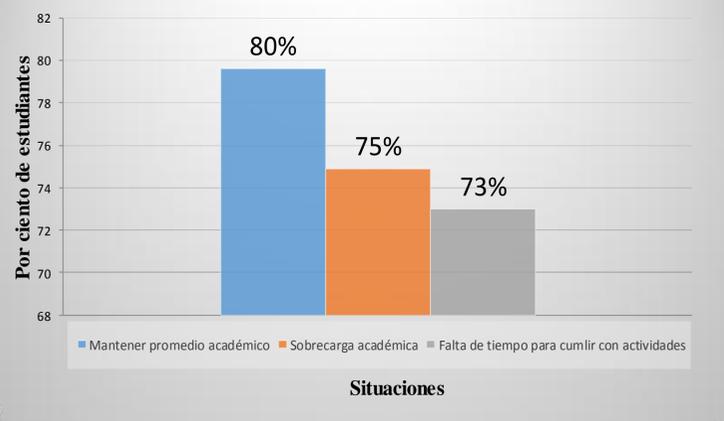
Análisis:

- Estadísticas descriptivas
- *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) para observar correlaciones entre variables

Hallazgos

- Un 67% eran mujeres
- 63% de la muestra, eran de 3er o 4to año
- El 95% estaban entre las edades de 18 a 24 años
- El 76% vive con sus padres y un 55% no trabajan mientras estudian
- 87% de los estudiantes sienten estrés con los estudios universitarios

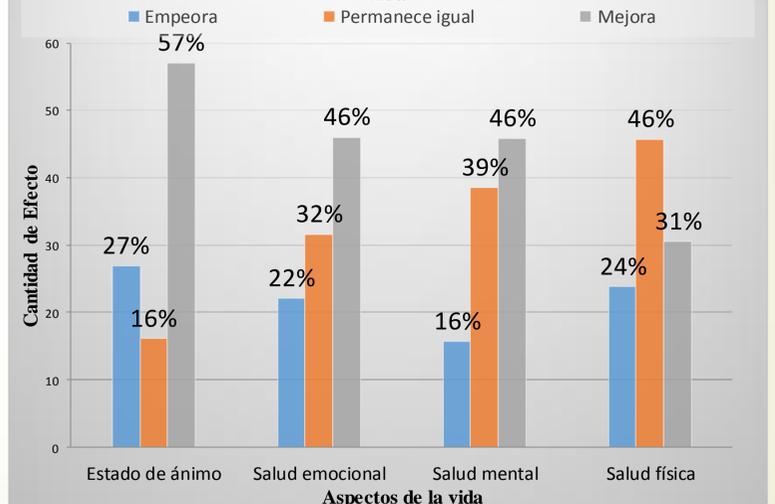
Gráfica 1: Situaciones que producen estrés en los estudiantes



Gráfica 2: Conductas más utilizadas por los estudiantes para manejar el estrés



Gráfica 3: Efecto de las conductas para manejar el estrés en aspectos de la vida



Conclusiones

- Contrario a lo esperado las conductas utilizadas por los estudiantes no son perjudiciales a su salud física o emocional. Indican que realmente mejora su salud física, emocional y mental

Referencias

Miller, L. H., Smith, A. D. (2013). *Los distintos tipos de estrés*. American Psychological Association. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Agradecimientos

- Iniciativas de Investigación y Actividad Creativa Subgraduadas (iINAS)
- Mentora, Profa. Margarita R. Moscoso-Álvarez
- Decano Asociado de Asuntos Académicos, Facultad de Educación
- Profesores Julio Rodríguez y Gabriel Ramos