
Sesión

S.Oral 1.2

Hora:

Miércoles, 09/07/2025:

9:00 - 10:30

Ponencias

Marco MRC: intervenciones complejas para la salud mental del alumnado universitario.

Alejandro Peña-Gutiérrez, Begoña Pérez Eransus, Lucía Martínez-Virto

Universidad Pública de Navarra, España

La universidad tiene estresores que deterioran la salud mental del alumnado. Comparado con la población general, existe una mayor prevalencia de problemas de salud mental en este grupo. Por ello es crucial implementar acciones que promuevan su salud mental.

Esta investigación identificará y caracterizará buenas prácticas universitarias, validadas empíricamente, para cuidar la salud mental del alumnado. Para ello se empleará el Marco MRC para el diseño y evaluación de intervenciones complejas.

SHADOWS. Aprendizaje basado en juego para la promoción de la salud mental positiva, desarrollo del modelo salutogénico y sentido de coherencia en el Grado de enfermería.

Seyla De Francisco Prófumo, Rosalía Santesmases Masana, Silvia Vicente Pérez, Maite Ricart Basagaña, Elvira Hernández Martínez-Esparza, Gemma Mas Dalmau, Ana Urpí Fernández, Beatriz Campillo Zaragoza, Mónica Romero Pastor, Antonio Torres Quintana

Escola Universitària d'Infermeria Sant Pau, Espanya

Este estudio cuasi-experimental evalúa el impacto de la herramienta "SHADOWS", un juego de cartas diseñado para promover la salud mental positiva en estudiantes de Enfermería. Dirigido a 180 estudiantes distribuidos en grupo control y experimental, pretende comparar indicadores como felicidad subjetiva, o satisfacción vital, entre otros. Se espera que los participantes mejoren las escalas de salud mental y el aprendizaje conceptual del modelo salutogénico, contribuyendo a su bienestar integral.

Yoga y meditación en la Universidad: una herramienta para el bienestar de los estudiantes.

Rosamaria Torrens Guerrini

Universitat de Barcelona, Espanya

Se presenta la investigación en curso sobre las actividades de Yoga Kundalini y meditación que se imparten en la Facultad de Economía y Empresa de la Universidad de Barcelona desde 2022. Se cuenta con cuestionarios que los alumnos completan antes y después de clase y a final de curso, así como espacios de debate y entrevistas. Los resultados demuestran una evidente mejora entre los alumnos que practican, tanto en el ámbito académico -según sus declaraciones- como en los demás ámbitos personales.

El impacto de la procrastinación en estudiantes universitarios.

Alberto Sanchez¹, Yingying Chen¹, Josep Gustems², Elena Sorribes Soto³, Adrien Faure Carvallo⁴, Magda Polo-Pujadas⁵, Marta Casals-Balaguer², Maite Comalat-Navarra⁴, Sergio Villanueva-Baselga⁴, Vicente Villalba-Palacin⁴, Merce Navarro-Calafell², Caterina Calderon¹

¹Departament de Psicobiologia i Psicologia Clínica, Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona; ²Departament de Didàctiques Aplicades, Facultat de Educació, Universitat de Barcelona; ³Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa, Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona; ⁴Departament de Biblioteconomia, Documentació i Comunicació Audiovisual, Facultat d'Informació i Mitjans Audiovisuals, Universitat de Barcelona; ⁵Departament d'Història de l'Art, Facultat de Geografia i Història, Universitat de Barcelona

La procrastinación, retraso innecesario de tareas, afecta el desempeño estudiantil. Este estudio analizó su relación con variables psicosociales en 845 universitarios. El 47% mostró altos niveles de procrastinación, más común en hombres y estudiantes de comunicación. Se asoció con depresión, ansiedad, estrés, baja responsabilidad y mala gestión del tiempo. Abordar la planificación y monitoreo podría mejorar el bienestar y rendimiento académico.

EFFECTO DEL GRUPO DE REFERENCIA SOBRE EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES

Rodrigo Montero

Universidad Autónoma de Chile, Chile

Utilizando datos para tres universidades privadas, se evalúa el impacto que tiene el grupo de referencia sobre el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios en Chile durante el período de la pandemia. Se evalúa el efecto sobre la satisfacción con la vida, la satisfacción con el rendimiento académico, y con la experiencia global de las clases virtuales. Los resultados muestran que el bienestar subjetivo depende del grupo de comparación.