

Utec presentó estudio sobre la salud relacionada con la adaptación a la vida universitaria



La investigación, que fue desarrollada por un equipo de profesionales de la salud mental, muestra la salud general y el nivel de adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de la Utec.

Texto y fotos: Wilber Corpeño

La Palabra Universitaria

La vicerrectoría de investigación de la Universidad Tecnológica de El Salvador (Utec) presentó los resultados de la investigación denominada **La salud general relacionada con la adaptación a la vida universitaria. Análisis de factores asociados.**

El estudio fue realizado por un equipo de profesionales de la salud mental, conformado por el director de la escuela de psicología de Utec, Edgardo René Chacón, José Gutiérrez Quintanilla, Marlon Lobos Rivera, Robert MacQuaid, y Marvin Flamenco Cortez. Ésta pretende desde una visión de promoción de la salud, identificar los factores psicosociales que favorecen y afectan negativamente la adaptación del joven a la vida universitaria.

Edgardo Chacón explicó que la psicología como disciplina científica se ha centrado tradicionalmente en estudiar constructos como depresión, ansiedad y autoestima pero que, en el estudio, desarrollado desde esa ciencia, se contempla analizar aspectos relacionados con el bienestar que algunos autores denominan psicología positiva.

¿Desde esta perspectiva la psicología debe trabajar por el bienestar y la salud de los individuos y de las comunidades, por lo que es necesario explorar aquellas variables que pueden intervenir en el bienestar de las personas en los distintos ámbitos en que se desarrollan y, el entorno educativo universitario es uno de ellos?, reforzó el psicólogo.

Agregó que otro constructo importante es la satisfacción con la vida, que es un indicador general del bienestar psicológico y de la calidad de vida de las personas, por lo que una alta calidad de vida se relaciona con un menor número de enfermedades físicas y mentales.



¿El modelo de la psicología positiva pone el énfasis en la visión positiva de la vida y no en el modelo tradicional de la enfermedad?, acotó.

Entre otras cosas, el estudio revela importantes hallazgos, por lo que hace referencia a que cuatro de cada 10 estudiantes presentan dificultades de salud general y dificultades para adaptarse a la universidad. Así mismo, los resultados indican que las mujeres son las más afectadas, pero son éstas las que presentan un mejor autocuidado médico en comparación a los hombres. En cuanto a la edad, el grupo de 17 a 23 años es el más afectado en su salud general.

Por otra parte, en vitalidad, salud mental y estresores académicos, el grupo que no realiza actividad física es el que presenta mayores problemas de vitalidad y salud, con efectos pequeños y medios en comparación con los que realizan.

El estudio muestra también que en adaptación académica universitaria y adaptación social no existen diferencias, indicando que tanto los que realizan actividad como los que no realizan tienen las mismas capacidades de adaptación. Finalmente, el documento muestra que los estudiantes que duermen como máximo seis horas presentan más problemas de salud y estrés académico con efectos pequeños en comparación a los que duermen más horas.

Los investigadores realizan una serie de recomendaciones entre las que la conciencia para el auto cuidado es la más destacada, por lo que motivan a los estudiantes a solicitar ayuda profesional si presentan síntomas que afecten su salud física y mental, para que reciban atención inmediata y mejoren su salud general.