



Correo / Sms / Messenger / Chat / Foros / Compras / Boletín

Inicio Mapa del sitio Buscador ir Universia

[Carrera académica](#) [Docencia](#) [Investigación](#) [Formación](#) [Becas](#) [Bases de datos](#) [Representatividad](#) [Fondo documental](#) [Especiales](#)

[Profesores](#) » [Prevención del estrés en la Universidad](#)

Noticia

Lunes, 22 de enero de 2007



En el caso de profesores y alumnos los primeros síntomas se manifiestan en su rendimiento, académico y laboral

Este método tiene un efecto positivo sobre los participantes del programa ya que les ayuda a desahogarse compartiendo sus problemas con personas con la misma sintomatología

[Formación](#)

Prevención del estrés en la Universidad

La Facultad de Psicología programa este curso por quinto año consecutivo

El próximo mes de febrero la Universidad de Granada pondrá un programa de atención psicológica que tiene como objetivo reducir los niveles de estrés de la comunidad universitaria. A través de terapia de grupo y de entrevistas personalizadas todos los colectivos de la institución académica intentarán descargar la tensión acumulada por sus tareas laborales o académicas.

El estrés es definido por la Organización Mundial de la Salud como "la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior". Esta **psicopatología** es somatizada por el organismo y se refleja en cansancio, pérdida de apetito, bajada de peso, astenia,... y en los casos más graves puede desencadenar una depresión. El remedio para prevenir este síndrome es proporcionar los **recursos** oportunos para afrontar los problemas de la manera más adecuada y que éstos repercutan en su calidad de vida.

El curso tendrá una duración de un cuatrimestre (de febrero a mediados de junio) y la metodología del programa se basará en entrevistas personales y terapia de grupo. Al comienzo del curso se rellenará un **cuestionario** con preguntas establecidas que servirá para que los expertos determinen el **nivel de estrés** que padecen los participantes. Posteriormente comenzarán las reuniones en grupo (formado por 12 personas) que se congregarán una vez a la semana en sesiones de una hora y media de duración, y donde estudiarán las

posibles **causas** que les ocasionan estrés.

La coordinadora del proyecto, Humbelina Robles, en el momento de su presentación realizó un análisis de los resultados de años anteriores en los que desglosó los problemas más comunes que se habían detectado en los colectivos.

Cómo influye el estrés en cada colectivo universitario

El profesorado es el personal que más recurre a este servicio. Constituyen el 80% de los participantes del programa y el perfil más frecuente es el de un docente que lleva pocos años en la Universidad y que en muchos casos se encuentran realizando su tesis doctoral. Los profesores con más experiencia utilizan el programa de atención psicológica para **desahogarse** y descargar la tensión que surge por las malas relaciones con los compañeros de trabajo o por la actividad académica.

En relación a los estudiantes, la época de **exámenes**, durante febrero y junio, es el período donde se concentra el mayor **foco de estrés**. Analizando los datos por carreras las ingenierías informáticas, la arquitectura y la psicología son las que más casos de estrés registran.

Este método ha demostrado resultados positivos en los participantes ya que conocen a personas que sufren su misma problemática, se desahogan y se ayudan mutuamente dando soluciones comunes.

Universia ofrece en su sección de [Especiales](#), un estudio sobre el [Burn Out](#) o *síndrome del quemado*, que tiene al estrés entre uno de sus factores generadores.

Fuente: [Granada Digital](#)

Buscar otras noticias

Hemeroteca

Jaime Nubiola, nombrado vicepresidente de la Sociedad Charles S. Peirce

[Ver +]

Albert Carreras consigue la Cátedra Príncipe de Asturias en la Universidad de Georgetown

[Ver +]

El G- 9 Universidades redacta el Plan Estratégico para el profesorado

[Ver +]

Renovación de la plantilla docente en la Universidad de Oviedo

[Ver +]

UNIVERSIA INTERNACIONAL
Estudios en EE.UU.

¿Te
apetece
estudiar
en EEUU?

viaja al
extranjero



Te recomendamos...



Scooter eléctrico 310
De tres ruedas especial discapacitados. Peso máx. 100 kilos. Velocidad 10 km/h.

COMPRAR PVP: 1.490,00 €



Hucha - regalo de comunión
Regalo para la niña de la primera comunión. Una monada.

COMPRAR PVP: € 23,95



Adriatica.net
El mejor sitio para conocer Croacia, un país para descubrir y pasar unas buenas vacaciones.

COMPRAR PVP: Consultar

Déjalo sin Estrés

Reduce el tabaco hasta dejarlo Plan personalizado y consejos
www.reducehastadejarlo.com

Cómo curar la ansiedad

Psicólogo te explica los secretos para curar la ansiedad
www.magalian.com

[Anuncios Google](#)

[Anunciarse en este sitio](#)

[Navega por Universia](#)

[Preuniversitarios](#)
[Universitarios](#)
[Profesores](#)
[PAS](#)
[Antiguos Alumnos](#)
[Comuniversia](#)
[Knowledge@Wharton](#)

[Universidades](#)
[Noticias](#)
[Agenda](#)
[Estudios](#)
[Bibliotecas](#)
[Biblioteca de Recursos](#)
[MIT OpenCourseWare](#)

[Internacional](#)
[Formación](#)
[Cursos](#)
[Becas](#)
[Empleo](#)
[Empleo Público](#)
[Universia Nextwave](#)

[Encuentro](#)
[Directorios](#)
[Investigación](#)
[Gestión](#)
[Mujeres](#)
[Tecnología](#)
[Universia Business Review](#)

[Solidaridad](#)
[Funversion](#)
[Quefuede](#)

Con el mecenazgo de 

Copyright © 2003 Portal Universia S.A. Todos los derechos reservados
(Avda. de Cantabria s/n - Edif. Arrecife, planta 00.28660 Boadilla del Monte) - Madrid. España.

Contacta con nosotros: [Usuarios](#) | [Empresas-Instituciones-Medios comunicación](#)
[Código Ético](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de confidencialidad](#) | [Quiénes somos: Sala de Prensa](#)