

Investigadores de la Facultad de Psicología de la UNED pertenecientes al Grupo de Innovación Docente SALT-CG (Smart and Adaptive Learning and Teaching - Crowding Group) y de la Cátedra UNESCO de Gestión y Política Universitaria han puesto en marcha un proyecto nacional de investigación del bienestar de los estudiantes universitarios, centrado en el análisis y la mejora de las estrategias de gestión del estrés y del tiempo.

El objetivo final del proyecto, englobado en el conjunto de acciones de la Red de Investigación para la Innovación Docente, es el desarrollo de una herramienta en línea fiable y válida con la que los estudiantes universitarios tengan un autodiagnóstico sobre sus fortalezas y aspectos de riesgo, especialmente en cuanto a su manejo del estrés y de planificación de los estudios, que incluya además un protocolo de intervención auto-aplicado y específico basado en el uso de las tecnologías.

Actualmente el proyecto se encuentra en fase de recogida de información de un cuestionario online dirigido a estudiantes para conocer y estudiar de forma exhaustiva los diversos perfiles de bienestar psicológico de dicho colectivo, teniendo en cuenta el tipo de titulación cursada, edad, actitudes y motivación hacia los estudios, gestión del tiempo y del estrés, relaciones sociales, etc. Si es estudiante de grado y desea participar, por favor, haga clic en el siguiente enlace. www.tinyurl.com/bienestaruniversitario2017

Como estímulo para su participación, se le ofrecerá una sesión de intervención autoguiada destinada a favorecer la gestión del estrés y modificar la auto-imagen relacionada con las tareas académicas así como la participación en un sorteo de un lote de libros.