
Estudio Descriptivo de Estilos de Vida y Bienestar en la Comunidad Universitaria de la UIPR-SG.

María Acevedo, Denis Álvarez, Angie Vélez, Ramaris Sepúlveda, Bethzaida Reyes y Walter Rodríguez
Universidad Interamericana, Recinto de San Germán

Resumen

En el siguiente estudio se espera poder explorar las prácticas de estilos de vida de salud y la percepción de bienestar de la comunidad universitaria de la Universidad Interamericana, Recinto de San Germán. Los estilos de vida son los patrones de conducta que realizan las personas para mantenerse saludables, ya sea través de promover la salud o evitar el peligro (Cockerham, 2005). La comunidad universitaria interactúa de forma holística como un sistema que influye de igual forma a estudiantes y a empleados. Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa del desarrollo crítica para la consolidación de los estilos de vida que adoptan los individuos. Además, existe evidencia que indica que los estilos de vida no saludables tienen repercusiones en el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes. El presente estudio pretende recoger la información necesaria para crear un perfil de estilos de vida de la comunidad universitaria del recinto, para luego utilizar el mismo en la creación de un modelo de intervención y prevención de estilos de vida no saludables en la universidad. Esto se espera lograr por medio de cuestionarios creados por los investigadores, los cuales integran los postulados del modelo de estilos de vida de salud de Cockerham (2005) junto con elementos de la teoría de Inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1999). Resultados preliminares refuerzan la evidencia empírica existente sobre la relación positiva entre las variables de estilos de vida de salud, aprovechamiento académico y bienestar general.