



## **CAMBIOS EN EL ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESPUES DE UN CURSO DE YOGA**

Ma. Guadalupe Reynaga Ornelas<sup>1</sup> y Regina Videgaray Moreno<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Guanajuato. greynaga@ugto.mx

El estrés académico constituye un fenómeno generalizado en los estudiantes del nivel superior debido principalmente a la sobrecarga académica, la falta de tiempo, la realización de exámenes y la exposición de trabajos. La práctica del ejercicio en lo general y de yoga en particular pudiera ayudar a manejar mejor el estrés en los estudiantes. La materia Salud integral a través del Kundalini Yoga es una materia optativa que se ofrece a los estudiantes de tercer semestre de la Lic. Nutrición del campus León de la Universidad de Guanajuato. En agosto 2018 fue la segunda vez que se ofrecía.

El objetivo de este estudio es conocer si existen cambios en el estrés percibido de los estudiantes universitarios que tomaron clases de Kundalini Yoga durante el semestre agosto-diciembre 2018.

Se invitaron a participar a los estudiantes inscritos en la materia optativa de Kundalini Yoga del tercer semestre de la Lic. Nutrición. Se les explicó el objetivo del estudio y se solicitó el consentimiento informado. Al inicio del semestre, se aplicó un cuestionario que consistió en tres partes: la primera para conocer las características generales de los participantes, la segunda para conocer el estrés percibido de los estudiantes (State-trait Anxiety Inventory, STAI) y la tercera sobre situaciones académicas generadoras de estrés (Inventario de Estrés Académico IEA). Estas dos últimas se volvieron a aplicar al finalizar el semestre y las respuestas son de tipo Likert y puntuando desde 0 (nada) hasta 3 (mucho).

Participaron 23 estudiantes de 19.9+1.5 años, siendo la mayoría mujeres (87%). La mayoría practicaba algún tipo de actividad física (65%) y sólo un estudiante reportó haber practicado yoga con anterioridad. El nivel de estrés percibido reportado en los participantes fue leve (menor 30) y no hubo cambios significativos después de haber participado en la clase de yoga. Sin embargo, las situaciones que más estrés provocan en ellos son la realización de exámenes, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula, sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, obtener notas elevadas en las distintas materias y acabar la carrera en los plazos estipulados.

Es necesario analizar la planeación curricular de los programas y seguir realizando estudios que nos permitan identificar las situaciones que ocasionan mayor estrés en los estudiantes y las formas en las que éstos lo manejan en su beneficio. El yoga puede ser una alternativa que merece seguir estudiándose y así como otros instrumentos que evalúen el estrés académico.