

Estrés en universitarios. Cuestión de la facultad de químico farmacobiología de la UMSNH

Stress in college. Question of the faculty of chemical Pharmacobiology UMSNH

Ma. Martha Marín Laredo

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

marthita_marin@yahoo.com.mx

Resumen

Introducción. El estrés en los estudiantes universitarios tiene una estrecha relación con su vida personal, social y académica durante sus estudios superiores. Objetivo. Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Químicofarmacobiología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.(UMSNH) Método. No experimental, transversal, descriptivo y correlacional. Se encuestaron a 300 estudiantes.El instrumento con confiabilidad de alfa de Cronbach .899. Resultados. El 49.3% (148) se ubicó entre 21 y 23 años de edad. El 62.00% (186) son mujeres. El 60.7% (182) refieren que los principales factores de estrés académico son las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para hacer trabajos: tareas, preparar exposiciones entre otros. Conclusiones. El estrés se presenta con mayor frecuencia en los que cursan el cuarto año de la carrera. Las manifestaciones que mayormente exteriorizan son somnolencia e incapacidad de relajarse y estar tranquilo

Abstract

Introduction. The stress in college students have a close relationship with their personal, social and academic life in college. Objective. Identify the level of academic stress in college students of the Faculty of Químicofarmacobiología of the Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. (POSTECH) method. No experimental, transversal, descriptive and correlational. They surveyed 300 students. The instrument reliability Cronbach alpha .899. Results. 49.3% (148) was between 21 and 23 years old. The 62.00% (186) are women. 60.7% (182) reported that the main factors of academic're are assessments of teachers and limited time to work: tasks, preparing presentations and more. Conclusions. Stress occurs most frequently in those who enrolled in the fourth year of the race. The demonstrations are largely externalized drowsiness and inability to relax and be calm.

Palabras Clave / Key words: Estresores, factores físicos, psicológicos, comportamentales.
/ stressors, physical, psychological, behavioral.

Introducción

Acercamiento al estrés

El estrés y su influencia en la vida del ser humano han sido retomados en la actualidad con gran fuerza, impulsado por las nuevas concepciones teóricas asumidas, su reconocimiento como una enfermedad o su asociación a múltiples alteraciones del funcionamiento normal del organismo. (Roman Collazo C. H., 2011, págs. 3-14).

En los años 30's Selye, observó que todos los pacientes que estudiaba presentaban síntomas comunes y generales, independientemente de la enfermedad que presentaban: cansancio, pérdida de apetito, bajada de peso, astenia, entre otros.

En los años 60's Richard Lazarus refiere la existencia de diferencias individuales ya que una misma situación de estrés, podía afectar de manera diferente a distintos individuos, por lo tanto, no es posible que haya una relación causal simple entre estímulo estresante y respuesta al estrés. (García Guerrero, 2011).

En 1972, Brian Weiss estudio los efectos psicológicos y fisiológicos de la capacidad de control sobre las situaciones estresantes, llegando a la conclusión que la ausencia de control sobre la situación es el principal factor desencadenante de muchos efectos negativos de la exposición al estrés.

González de Rivera (1980), enuncia la Ley general del estrés de la siguiente manera: cuando la influencia del ambiente supera o no alcanza las cotas en las que el organismo responde con máxima eficiencia, este percibe la situación como nociva, peligrosa o desagradable, desencadenando una reacción de lucha o huida y/o una reacción de estrés con hipersecreción de catecolaminas y cortisol. (citado en Barraza, 2009, págs. 15-20).

Una de las primeras investigaciones que abordó el estrés que se genera a partir de un examen es la realizada por Mechanic (1986) quien estudió la experiencia de un grupo de alumnos en torno a la preparación y realización de sus exámenes del doctorado. A partir de esta fecha se han realizado un extenso número de trabajos que abordan el estrés a partir de una situación generada por un examen.

Según Claude Bernard en el siglo XIX se consideraba que lo característico del estrés eran los estímulos estresores o situaciones estresantes. Durante el siglo XX Walter Cannon, afirmaba que lo importante era la respuesta fisiológica y conductual. (Monzon, 2007, págs. 87-99).

Según Carmel y Bernstein, la escuela de Medicina es un ambiente muy estresante. Estudios realizados en el Continente Africano ubican la incidencia de estrés en un 64.5% en estudiantes de primer año de Medicina (Roman, 2011, págs. 9-20).

Es Selye quien define el estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química (Selye, 1956).

Para la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) el “estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (Fonseca, 2009).

Desencadenadores de estrés.

Los estresores son entendidos como acontecimientos que provocan un cambio en las rutinas, independientemente de si la situación es positiva o negativa, real o imaginaria.

Fernández-Abascal (2003) apuntan dos grandes tipos de estrés centrados en sus desencadenadores: los estresores biogénicos y los estresores psicosociales.

Los estresores biogénicos, a través de sus propiedades bioquímicas, actúan directamente en los núcleos neurológicos y afectivos provocando inmediatamente una respuesta estresante sin la utilización del proceso cognitivo afectivo. Por ejemplo: el síndrome premenstrual, el post parto, la menopausia, las hormonas de la pubertad y la ingestión de determinadas sustancias químicas.

Los estresores psicosociales corresponden a la mayoría de los estresores a los que nos enfrentamos diariamente, en este sentido, Lazarus y Cohen (1977), plantean tres tipos de estresores psicosociales en función del grado en que se manifiesten los cambios en la vida de un individuo:

- Cambios mayores o estresores únicos: de manera general se refiere a las situaciones que presentan cambios dramáticos en condiciones altamente traumáticas, cuyas consecuencias se prolongan en el tiempo, y está caracterizado por su capacidad de afectar desde a una sola persona.
- Cambios o estresores múltiples: en este caso, normalmente solo una persona o un grupo pequeño, son los afectados por los cambios.
- Cotidianos o micro estresores: que son sucesos en las pequeñas rutinas cotidianas pero de alta frecuencia, denominada ajetreos diarios. A su vez es dañino al bienestar psicológico ya que se presentan con alta frecuencia en la vida del individuo: las responsabilidades domésticas, las tareas escolares, el trabajo, la salud, la vida personal y la afectividad con la familia y los amigos.

Está dividido en dos tipos:

- Las contrariedades: que son las situaciones que causan malestar cuando perciben que estas relaciones presentan hostilidad, estimulación cognitiva o social insuficiente y confusa.
- Las satisfacciones: que son las experiencias positivas, las cuales hacen que el individuo se sienta bien, disfrute de las buenas cosas o simplemente se sienta satisfecho, por ejemplo, ver una buena película (Fernandez-Abascal, 2003, pág. 963).

Estrés Académico

El estrés es provocado por factores que son resultado de un acelerado ritmo de vida en la actualidad. A cada persona le afecta de manera diferente, porque cada una de ellas tiene un patrón psicológico que la hace reaccionar de forma diferente a las demás, es decir cada uno de nosotros somos diferentes a los demás y por lo tanto actuamos y nos manifestamos de forma diferente.

El estrés académico, es definido como el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno situacional: la escuela, el instituto, la universidad. Muchos actos de la vida académica del estudiante pueden ser generadores de estrés (presentación de trabajos, exámenes, final de curso o fin de estudios) y provocar resultados negativos en su salud, su bienestar y/o su rendimiento académico. Llegada la época de los exámenes, se observa en la población estudiantil un aumento de hábitos que repercuten negativamente en la salud como el exceso de consumo de tabaco, de cafeína, alguna sustancia excitante o tranquilizante (Hernández & Pozo, 1994).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Berrio García, 2011, págs. 78-82).

Relativamente el estrés académico predominan los criterios psicológicos así se puede considerar estrés académico como “el proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje en el proceso educativo (Rodríguez García , 2014, págs. 3-8).

Se ha demostrado que el estrés académico se incrementa conforme el estudiante progresa en sus estudios, y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios. Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida. Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Rull y col, 2011, págs. 31-37).

En la Facultad de Quimicofarmacobiología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) los estudiantes desde el inicio de la carrera se ven sometido a varios cambios relacionados con el estudio: horarios variados ya que las clases están diseñadas en forma mixta (matutinas y vespertinas), una parte importante de estudiantes refieren que no tiene tiempo de tomar sus alimentos ya que tienen entre dos a tres horas seguidas con el mismo profesor y en muchas ocasiones estos no les permiten salir, aunado a esta problemática los estudiantes no tienen asignada un aula fija por lo que en el intermedio de clases tienen que salir corriendo a buscar un aula, lo que ocasiona estrés ya que si no logran tener un aula se suspende la clase y esto hace que el profesor asigne más tareas.

(bitácoras). Los espacios donde se imparten clases son demasiados pequeños relacionado con el número de estudiante (35 alumnos promedio por aula), no tiene suficiente ventilación ni iluminación.

El plan de estudios del primero a octavo semestre está estructurado con 32 materias teórico-práctico, (laboratorio) y es a partir de este semestre cuando los estudiantes se ven sometido a mayor estrés académico ya que tienes que elegir una de las orientaciones (terminal de su carrera) que tiene el plan de estudio: Farmacia, Tecnología de Alimentos, Bioquímico Clínico y Microbiólogo. Estas orientaciones se cursan en noveno y décimo semestre en los cuales llevan una materia de base y entre cuatro y cinco según orientación, lo que propicia más estrés académico en los estudiantes.

Objetivos

General

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Químicofarmacobiología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Específicos

Correlacionar principales factores sociodemográficos (edad, género, estado civil, ocupación, lugar de procedencia) que influyen en nivel de estrés académico de los estudiantes.

Identificar la sobrecarga académica (realización de un examen, tareas, demasiados alumnos en una sola aula, poco tiempo para presentar los trabajos) que influye en el nivel de estrés académico de los estudiantes.

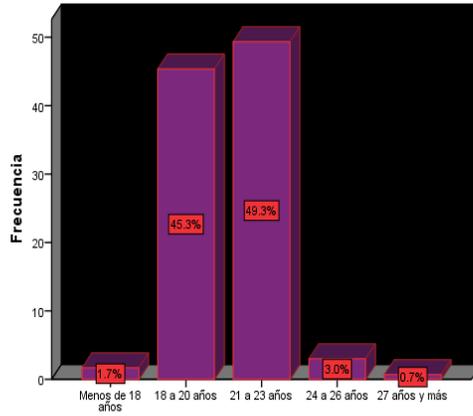
Método.

No experimental, transversal, descriptivo y correlacional. Previo consentimiento informado se encuestaron a 300 estudiantes. Se aplicó un cuestionario estructurado de 46 ítems con escalamiento tipo Likert. El instrumento utilizado es del inventario denominado Sistémico – Cognoscitivista (SISCO) de Barraza Macías (2007c). A este inventarios le agregaron las preguntas sociodemográficas y la pregunta 20 relacionada con las prácticas de laboratorio. Confiabilidad de .899 con alfa de Cronbach y de .927 con el método de mitades (Spearman Brown y Guttman). El manejo de datos se realizó con el programa SPSS ver. 18

Resultados

Edad de los estudiantes

El 49.3% (148) se ubica en el grupo de 21 a 23 años y el 45.3% (136) en el grupo de 18 a 20 años, el resto de los grupos de edad.

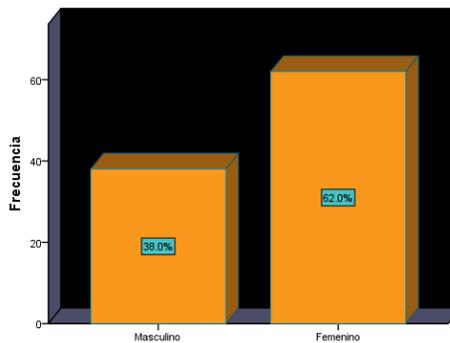


Fuente : Tabla N° 1

ubicó de 21 a 23 años entre 18 a 20 años, el resto de los estudiantes en otros

Género de los estudiantes

El 62.00% (186) se ubica en el género femenino y el 38.00% (114) en el género masculino.

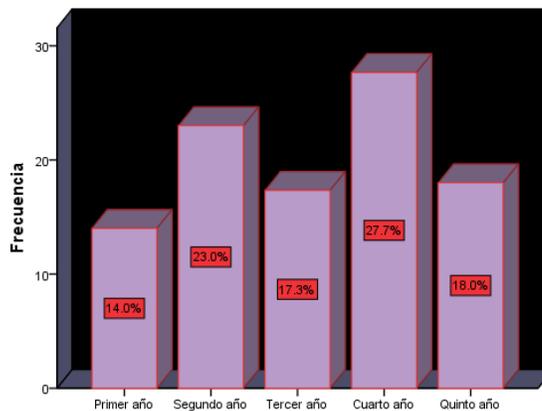


Fuente : Tabla N° 2

ubicó en el femenino y el masculino.

Grado de los estudiantes

Publi



Fuente : Tabla N° 4

PAG

El 27.7% (83) son estudiantes de cuarto año y el 23.00%(69) son de segundo año el resto se ubica en otros años escolares.

Año escolar con la edad y estrés académico

	Menos de 18 años	18 a 20 años	21 a 23 años	24 a 26 años	27 años y más	Total
Primer año	4 1.3%	35 11.7%	2 .7%	0 .0%	1 .3%	42 14.0%
Segundo año	0 .0%	63 21.0%	6 2.0%	0 .0%	0 .0%	69 23.0%
Tercer año	0 .0%	26 8.7%	25 8.3%	1 .3%	0 .0%	52 17.3%
Cuarto año	1 .3%	11 3.7%	69 23.0%	2 .7%	0 .0%	83 27.7%
Quinto año	0 .0%	1 .3%	46 15.3%	6 2.0%	1 .3%	54 18.0%
Total	5	136	148	9	2	300

En el cuarto año hay mayor estrés académico y esto se observa en las edades de 21 a 23 años. P=.000.

Factores de estrés de los estudiantes

			Total
Factores de Estrés	Tipo de trabajo que piden los profesores	Nunca	14 4.7%
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Rara vez	104 34.7%
	Evaluación de los profesores	Algunas veces	153 51.0%
	Tiempo limitado para hacer el	Casi siempre	29

	trabajo		9.7%
Total			300
			100.0%

Conclusiones

En la Facultad de Quimicofarmacobiología se observó que los estudiantes que presentan mayor estrés académico son del género femenino con una edad aproximada de 21 a 23 años y que cursan el cuarto año de la carrera. Los factores de estrés son: evaluación de profesores, sobrecarga de tareas, el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Las principales reacciones físicas que presentan los estudiantes: fatiga crónica, somnolencia, problemas de la digestión y dolores de cabeza o migraña, entre otros. Entre las principales reacciones psicológicas se encuentran: incapacidad de relajarse o estar tranquilo, sentimiento de depresión, tristeza, ansiedad, problemas de concentración e inquietud. Las que destacan en las reacciones comportamentales son: desgano para realizar las labores escolares, aumento o reducción del consumo de alimentos y conflictos. En las estrategias de afrontamiento son: elogio así mismo, habilidad asertiva, elaboración de un plan o ejecución de las tareas y búsqueda de información para la situación.

Bibliografía

Barraza, M. A. (2007c). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. Revista Electrónica Psicologiacientifica.com. Disponible en :<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicología-248-1propiedades-psic>, Consultado. 09.11.13

Barraza M. A. (2009). *Autoconcepto académico y variables moduladoras. Un primer estudio en alumnos de maestría*. Disponible en Dialnet.unirioja.es/servlet/ut?codigo=636462et/exta. Consultado. 09.11.2013

Berrío García Nathay, N. Z. (2011). *Estrés Académico*. *Revista de Psicología. Universidad Antioquia* Disponible en <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>. Consultado el 06.10.2013.

Fernandez-Abascal. (2003). *Emoción y motivación: la adaptación humana*. Disponible en: https://scholar.google.com.mx/scholar?Q=Fernandez-Abascal.+2003.+El+estres&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ei=nfqxva2vgpg2yatnoygaca&ved=0cbkqggmwa. Consultado el 03.12.2014

Fonseca, O. C. (2009). *El papel de las universidades en las estrategias de salud para todos*. Biblioteca virtual de Derecho, Economía y Ciencias Sociales: Disponible en :<http://www.eumed.net/libros-gratis/2010a/643/Raices%20historicas%20y%20distintos%20enfoques%20para%20el%20estudio%20del%20estres.htm>. Consultado 13.09.2014

García Guerrero, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud*. Malaga: Servicio de publicaciones de la Universidad de Malaga. Disponible en <http://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4905>. Consultado 09.05.2013

Hernández, J., & Pozo, C. (1994). *La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro. Disponible en: http://www.espaciologopedico.com/tienda/detalle?Id_articulo=13631. Consultado el 06.10.2013.

Martínez González, J. A. (2009). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Recuperado de <https://ideas.repec.org/a/erv/cedced/y2010i1815.html>*. Consultado 18.10.2013

Monzon, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Apuntes de Psicología*, 87-99. Disponible en <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>. Consultado 02.03.2014

Rodríguez, González y Blanco. (2014). *Estresores Académicos Percibidos por Estudiantes Perteneciente a la Escuela de Enfermería de Avila*. *Revista de*

Enfermería(6) 2.Disponible en:
<http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/131>.

Recuperado 08.09.2014

Román, C y Hernández, Y (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación*.(14)2. Consultado el 07 de mayo de 2014 desde <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>-

Rull, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud* , 21 (1). Recuperado de <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>. Consultado 02.02. 2014

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw Hill.