

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ÁREA DE LA SALUD CON PRESENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO, PACHUCA, HIDALGO

Fecha de aceptación: 02/09/2024

Claudia Teresa Solano Pérez

<https://orcid.org/0000-0003-4648-981X>

Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma

<https://orcid.org/0000-0002-5593-3946>

Josefina Reynoso Vázquez

<https://orcid.org/0000-0002-9943-0881>

María del Consuelo Cabrera Morales

<https://orcid.org/0000-0003-3349-613X>

Arturo Salazar Campos

<https://orcid.org/0000-0002-2200-7970>

Alelí Julieta Izquierdo Vega

<https://orcid.org/0000-0002-9639-9524>

Rosa María Baltazar Téllez

<https://orcid.org/0000-0002-2168-7564>

María del Carmen Alejandra Ceruelos Hernández

Gwendolyne Samperio Pelcastre

<https://orcid.org/0000-0002-3663-6241>

María del Refugio Pérez Chávez

José Antonio Torres Barragán

Lizbeth Morales Castillejos

<https://orcid.org/0000-0002-3826-0508>

RESUMEN: Actualmente, el estrés en jóvenes estudiantes es un problema de Salud Pública que, además del cambio en el estado de ánimo, implica consecuencias como la deserción escolar y el bajo rendimiento académico. Estudiar la presencia de estrés en universitarios permitirá disminuir y prevenir su presencia. Objetivo. Identificar el nivel de estrés presente en estudiantes del Instituto de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Metodología. Estudio transversal no experimental, en estudiantes elegidos por muestreo polietápico estratificado según carrera; se midieron intervalos de confianza y Ji cuadrada para la significancia estadística; desde la teoría, los resultados se analizaron a partir de la psicología positiva y de la salud. Resultados. se encontró 80% de estrés académico presente en los encuestados ($x=2.07$; $IC=2.022.12$). Conclusiones. Ser estudiante universitario del área de la salud en Hidalgo, dejó ver la presencia de bajo estrés académico en el grupo de encuestados. Es importante seguir investigando.

PALABRAS CLAVE: Estrés académico. Elementos estresores. Universitarios.

INTRODUCCIÓN

Actualmente el estrés es reconocido como un estado de cansancio mental debido a una exigencia superior a la que el cuerpo puede brindar normalmente; ya que está presente en cualquier parte del mundo y en diversos tipos de personas, se sabe que implica no solo factores de riesgo para el bienestar integral del individuo, sino que afecta el estado de ánimo de quien la padece, su comportamiento, la posibilidad de que se presenten trastornos físicos y mentales, generando en varias de las ocasiones problemas para relacionarse con los demás y hasta aislamiento y discapacidad.

Para la presente investigación el tema central es el estrés académico en universitarios, ya que en esta etapa de la vida los ideales cambian, surgen problemas existenciales y cuando es el caso de estudiantes foráneos o que tienen que viajar lejos de su familia y rentar un espacio para vivir en un lugar que no conocen, aumenta los riesgos para que el estrés académico se presente y provoque otro tipo de problemas. De acuerdo con investigaciones recientes en América Latina, la tendencia a padecer estrés en practicantes y egresados del área de la salud, aumenta a la par que las responsabilidades se van incrementando.

Los jóvenes que hoy en día tienen la oportunidad de estudiar una licenciatura, se enfrentan a exigencias sociales y personales cada vez más complejas que implican nuevos retos por emprender: la lucha por mantener un promedio académico, cumplir con la carga horaria y temática del curso, la exigencia social y personal por superarse académicamente, hechos todos que van mellando la resistencia y desarrollo del estudiante, llevándolo al extremo del estrés y por consecuencia, a presentar un ánimo deprimido, por sentir que no logran consumir sus objetivos académicos.

Esto constituye un problema creciente en igual medida que sus responsabilidades, tal como lo muestra la literatura, donde los médicos residentes y profesionistas del área de la salud, son los más propensos a presentar altas prevalencias de estrés, así como un estado de salud poco favorable; como veremos a mayor detalle en el desarrollo de este documento, hay investigaciones que ubican el origen del problema desde el periodo universitario.

En los estudiantes del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa) de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), estos elementos también son frecuentes; sin embargo, ante la baja existencia de estudios sobre estrés académico en universitarios de Hidalgo, y dado el aumento de prevalencias de este padecimiento a nivel nacional, aunado a los problemas académicos y sociales que puede desencadenar, surge la necesidad de plantear esta investigación como un elemento que sirva de guía para encaminar hacia líneas de acción que logren determinar las características de este padecimiento, y así buscar métodos con los que disminuir su presencia.

TEORÍA

El estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería pues, la percepción subjetiva de estrés. El sujeto evalúa diversos aspectos de su entorno educativo como amenazas o retos, como demandas a las que puede responder adecuadamente o para las que cree no tener los recursos necesarios, como factores que están o no bajo su control, etc. A estas apreciaciones se asocian algunas emociones anticipatorias –preocupación, ansiedad, esperanza, confianza–, y de resultado –ira, tristeza, satisfacción, alivio– (Muñoz-García, 1999).

En este sentido, el estrés es entendido como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo y que son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica (Trucco, 2002). Históricamente se ha concebido el estrés desde varias perspectivas: Claude Bernard postuló que lo característico del estrés son los estímulos estresores o situaciones estresantes, mientras que Walter Cannon, tiempo después, afirmó que lo más importante es la respuesta fisiológica y conductual que los estímulos provocan (Martín-Monzón, 2007).

Según Orlandini (1999), desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar. La etapa del ciclo vital en la que se encuentran la mayoría de los estudiantes universitarios de pregrado, es la adolescencia tardía. Y es justamente allí, cuando se acentúan algunos problemas de salud mental que no se presentan con tanta frecuencia en etapas previas, como los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad (Montoya, 2010).

Otra perspectiva de revisión desde el ámbito educativo, define al estrés académico, como el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno organizacional: la escuela, el instituto, la universidad. Sin embargo, resulta razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica provoquen estrés (por ejemplo, los exámenes), y que dicho estrés repercuta negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes (Muñoz-García, 1999).

Así mismo, el término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual, que históricamente se ha utilizado para denominar realidades muy distintas. Así, mientras que en el siglo XIX Claude Bernard 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” característica (Rocha-Rodríguez, 2010). Desde esta perspectiva histórica, el origen de los

planteamientos actuales del estrés se sitúa en los trabajos del fisiólogo Hans Selye, quien elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado (Ibídem).

PARTE EXPERIMENTAL

La intención de este proyecto se ve orientada al ejercicio de una investigación de tipo observacional, con un diseño transversal para conocer la prevalencia de estrés académico presente en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Para este caso, a los participantes se les facilitó un cuestionario auto-administrado en un punto preciso del tiempo, y al mismo tiempo se obtuvo simultáneamente información sobre la exposición, el evento y otras variables demográficas importantes.

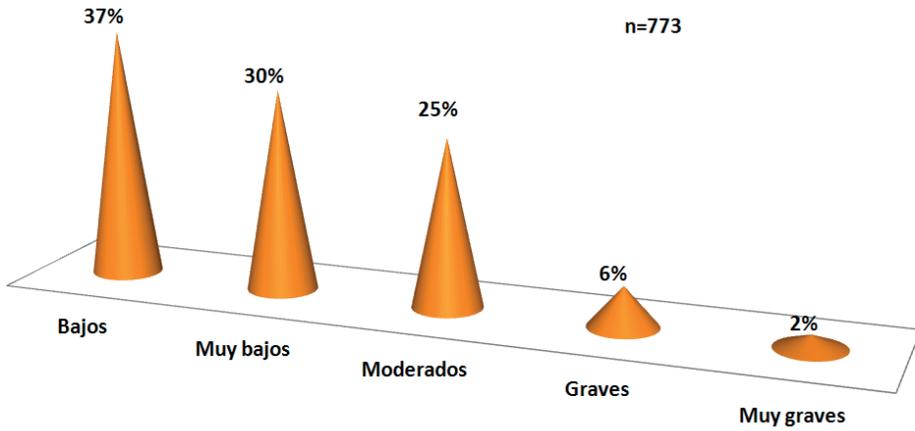
Para elegir a los participantes de la encuesta se realizó una búsqueda en una fuente formal de información, encontrando que las bases de datos de ingreso para la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo eran la más adecuada. De acuerdo con datos del anuario estadístico del 2008 (DEEyDI), el Instituto de Ciencias de la Salud contaba con una población de 4414 estudiantes, de los cuales el 69.3% (3,058) eran mujeres, y el resto eran hombres (1,356), divididos en Licenciaturas: Cirujano Dentista, Médico Cirujano, Enfermería, Farmacia, Nutrición, Psicología y Gerontología. Según datos estadísticos de la Dirección General de Planeación, en el periodo escolar julio-diciembre de 2009 (DGP, 2010), hubo un total de 3,886 alumnos de las diferentes licenciaturas mencionadas para la población de estudio. Aunque la dinámica poblacional de la Universidad ha variado un poco, en el 2011 se ofertaron más lugares por carrera, por lo que se tomó en cuenta la cifra total de 4,524 estudiantes, cotejada con los datos actuales de registro proporcionados por cada uno de los siete Coordinadores de las Licenciaturas.

Los estudiantes contaban con una edad promedio de 18 a 23 años, dependiendo del semestre cursado, aunque en algunos casos este límite de edad se vio extremado hasta los 28, 29 y 30 años; además se manejan diversos criterios de inclusión y exclusión que son descritos en los siguientes apartados de este mismo capítulo.

RESULTADOS

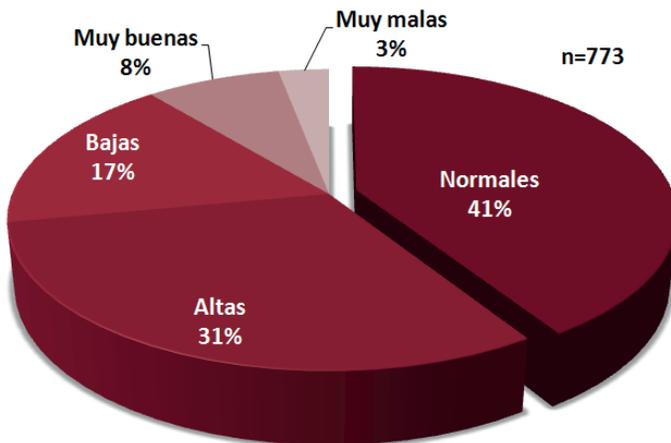
Se encontró que más de la mitad de los participantes del estudio (53%) expresaron un nivel de estrés académico bajo, mientras que un 25% de los encuestados reflejó un nivel de estrés académico medio; un 20% se mostró sin estrés académico, y el 2% restante, con estrés académico grave. Igualmente, el 37% de la población mostró síntomas leves de estrés, mientras que el 30% presentó síntomas muy bajos y el 25% síntomas moderados; 6% con síntomas graves (47), y 2% de estudiantes con síntomas muy graves de estrés.

Prevalencia de síntomas de estrés académico.



En referencia a las habilidades para afrontar el estrés, el 41% de la población (318) muestra habilidades normales, el 31% altas habilidades de afrontamiento, el 17% muestra bajas habilidades, mientras que el 8% presenta muy buenas habilidades para afrontar el estrés, y el 3% refleja muy malas habilidades de afrontamiento.

Habilidades de afrontamiento al estrés.



CONCLUSIONES

Por tratarse de un tema que al llegar a consulta clínica difícilmente logra ser diagnosticado en el momento más conveniente para la prevención, o que regularmente se detecta debido a las consecuencias que acarrea (problemas familiares, abuso de sustancias, absentismo, intento de suicidio), el estrés académico es un factor común en nuestra vida actual que debe ser tomado con seriedad, es la razón que motivó esta investigación y que ha dado como resultado la presencia de niveles leves que bien pueden ser atenuados y manejados a través de diversas técnicas psicológicas.

Así mismo, la presencia de estrés académico ha tenido relevancia en esta investigación, puesto que aun cuando era de esperarse, llamó mucho la atención de un caso grave de depresión y algunos casos graves de estrés académico en Licenciaturas como la de Médico Cirujano, Psicología y Nutrición, cuyos programas académicos de manera comparada tienen una carga relativamente diferente, con mayor peso en la primera, luego la de Nutrición y con menor carga de trabajo, Psicología, lo que no ha sido un factor de peso para hacer notoria la depresión y estrés.

De igual forma, llama la atención el hecho de que los alumnos de Nutrición tengan niveles de estrés, pero a la vez tengan las mejores habilidades de afrontamiento comparado con los pares de otras carreras, sin embargo, también es la carrera con mayor hábito tabáquico y la segunda con mayor consumo de alcohol, un dato interesante para ahondar en investigaciones posteriores a esta.

REFERENCIAS

1. Mansilla F. Manual de riesgos psicosociales en el trabajo. Epidemiología. España: Rev Psic Online; 2009. [En red] <http://www.psicologia-online.com/ebooks/riesgos/index.shtml>
2. AESST. Riesgos emergentes. España: Observatorio Europeo de Riesgos; 2007. [En red] <http://www.osha.europa.eu>
3. INSHT. Estrés laboral. Documentos divulgativos. España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2001.
4. Martínez CA. Estrés. Aspectos médicos. España: Ed Plaza, 2ª ed; 2007.
5. Alonso-Gaeta RJ. El Estrés. México: Reporte para el Instituto Tecnológico de Morelia; 2011.
6. OMS. Salud mental: un estado de bienestar. Washington, USA: Página oficial de la Organización Mundial de la Salud; 2009.
7. Muñoz-García FJ. Estrés académico. España: Universidad de Sevilla; 1999.
8. Trucco M. Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. Chile: Rev Neuropsiq; 2002. 40(Sup 2):8-19.

9. Martín-Monzón IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. España: Apuntes de Psicología; 2007. 25(1): 87-99.
10. Montoya LM, Gutiérrez JA, Toro BE, Briñón MA, Rosas E, Salazar LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Colombia: Rev CES Med; 2010. 24(1):7-17.
11. Rocha-Rodríguez R, Cabrera-Ortega E, González-Quevedo D, Martínez-Martínez R, Pérez-Aguilar J, et al. Factores de estrés en estudiantes universitarios. España: Memorias Congreso Virtual de Psiquiatría; 2010.
12. DEEDYDI. Población escolar por programa educativo y género. Hidalgo, México: Anuario estadístico DEEDYDI, DGP, UAHE; 2008.
13. DGP. Infraestructura universitaria. Hidalgo, México: Dirección General de Planeación; 2008. [En red] <http://intranet.uaeh.edu.mx/DGP/infraestructura.htm> revisado al 8 set, 2010.