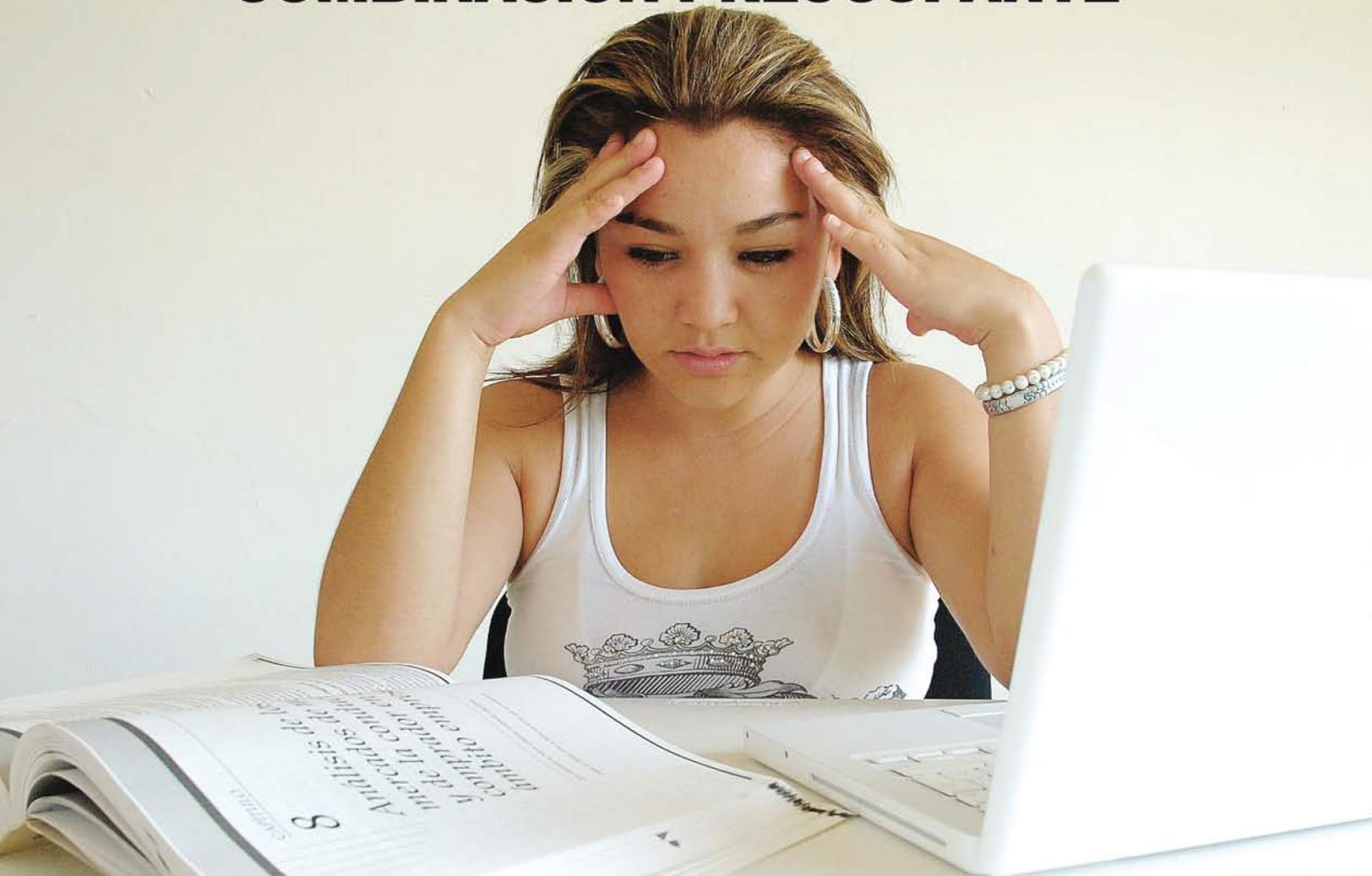


# ESTRÉS Y ESTUDIO

## COMBINACIÓN PREOCUPANTE



*Uno de los factores más estresantes para los estudiantes es, sin duda, “su promedio académico”.*

# La vida cotidiana contribuye a un ambiente lleno de factores que inducen al estrés

Por **Dra. Paulina Vela Esquivel**

Coordinadora del Centro Médico de Especialidades de la Unidad Académica de Ciencias de la Salud y Tecnología Campus Matamoros (UAT).

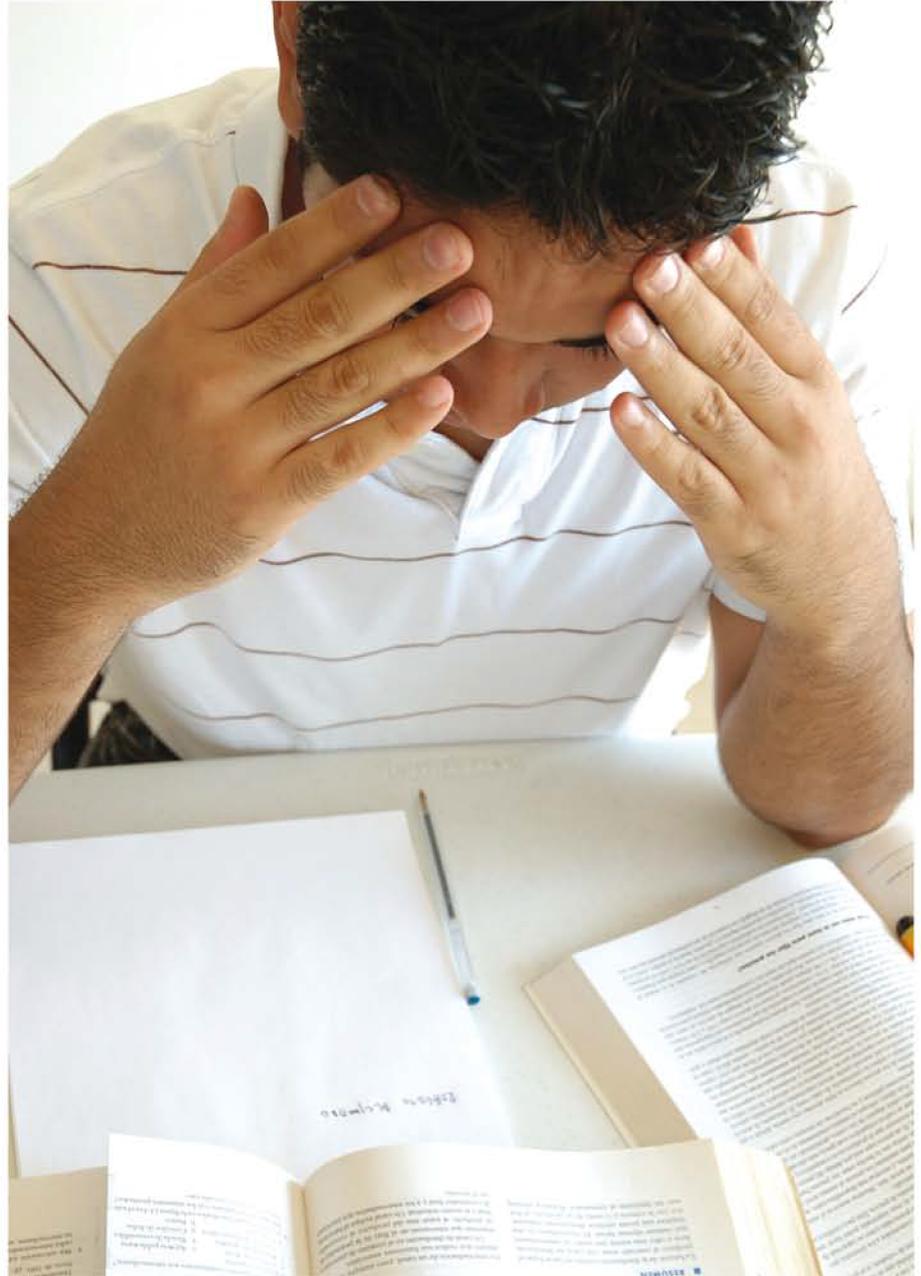
## INTRODUCCIÓN

Es importante, para todo estudiante de las áreas médicas, el poder desarrollar en el campo práctico todos los conceptos que ha aprendido durante el periodo académico.

Este proyecto brindó una oportunidad para aplicar de una manera objetiva, clara y precisa, todos los conceptos adquiridos en el área de la salud pública. Por ello nos propusimos plasmar los conocimientos adquiridos a lo largo del semestre, al problema del estrés que día a día se apodera de la sociedad estudiantil de la UACSYT.

Actualmente el mal manejo del estrés es un mal generalizado de la sociedad; tanto así, que no es posible enmarcarlo dentro de un solo grupo social, por el contrario, se ha generalizado a todos los campos de la esfera social. Mas aún, cuando la vida cotidiana favorece la aparición de un ambiente lleno de factores que inducen al estrés.

Hemos escogido, como protagonista de nuestro ejercicio investigativo al estudiante de Medicina de la Unidad Académica de Ciencias de la Salud y Tecnología, con fin de obtener, mediante el sondeo de un grupo, datos e información que nos permita identificar los factores estresantes que hacen parte de su cotidianidad; y establecer posibles soluciones a este problema.



## ANTECEDENTES

Ante un problema de salud pública como el estrés, y particularmente en el medio académico, son muchos los estudios que en los últimos años se han realizado y, se están llevando a cabo con el fin de encontrar las herramientas para mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen.

Así, es posible encontrarnos con muchas vertientes en el campo teórico:

- Pellicer, Salvador y Benet estudian el efecto de un estresor académico sobre la respuesta psicológica e inmune en una muestra de varones jóvenes. (1)
- Efectos biopsicosociales del estrés en estu-

diantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali de Catalina Astudillo, Carolina Avendaño, Martha Lorena Barco, Angélica Franco y Catherine Mosquera. Se estudian los cambios en el comportamiento y rendimiento de los estudiantes de esta Universidad sometidos a estresantes inherentes a la Facultad. (2)

- Variables psicosociales relacionadas con el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad Santo Tomás en Colombia. Donde se hace una revisión de la visión psicológica del estrés y las posibles alteraciones del mismo en el rendimiento académico de los estudiantes. (3)

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Qué factores inducen al estrés, y cómo éste afecta la salud integral y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina de la Unidad Académica de Ciencias de la Salud y Tecnología? ¿La respuesta fisiológica a estímulos del medio (estrés) se da por la liberación de hormonas que ponen en "alerta" al organismo ante el medio en que se encuentra, por lo tanto, pueden desencadenarse procesos de ansiedad y de falta de concentración? ¿Los estudiantes de Medicina de la Unidad Académica de Ciencias de la Salud y Tecnología se ven inmersos en un ambiente propenso a la presencia de agentes estresantes que afectan su desempeño en las actividades propuestas? ¿Los estudiantes de Medicina se ven expuestos a situaciones de tensión que aumentan el riesgo de padecer patologías asociadas a la respuesta fisiológica por estrés? ¿Es posible encontrar solución al problema de la disminución del rendimiento a través de terapias que se ocupen de enseñar a manejar altos niveles de estrés?

## METODOLOGÍA

El estudio se realizó sobre 50 estudiantes, pertenecientes a 10 alumnos de cada semestre de la carrera de Medicina, utilizando como método para el sondeo el de muestreo aleatorio estratificado, considerando como estratos cada semestre de estudio.

Se solicitó a la secretaria académica las calificaciones de todos los estudiantes encuestados. Se utilizó un cuestionario basado en trabajos anteriores sobre respuesta fisiológica al estrés, identificación de factores estresores y sobre formas de focalizar los efectos del estrés de donde se evaluó su manifestación en el grupo escogido para el sondeo. Para efectos del presente trabajo solamente escogí un alumno del total de cada semestre, de la Licenciatura de Médico Cirujano para ilustrar al lector.

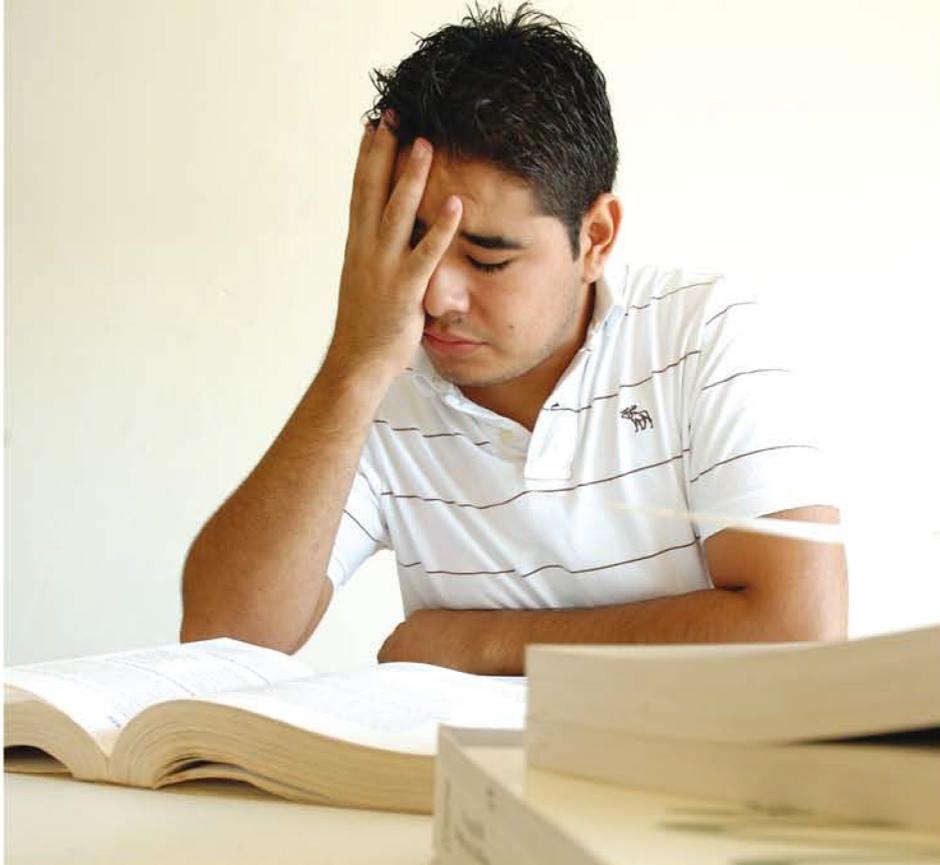
## MARCO CONCEPTUAL

El uso del término del estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en que consiste el mismo, para precisar conceptos se utiliza el término "respuesta de estrés" al referirse a la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda, y el término de "estresor" o situación estresante al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés.

## IDENTIFICACIÓN DE FACTORES ESTRESANTES

Sem.	Sex.	Edad	Proced.	Edo. Civ.	Vive con	Sobre Reactividad	Se Estresa fácilmente	Relajación	Motivación	Promedio de carrera	Cambio
1	M	17	Foráneo	Soltero	Solo	En riesgo (AV)	No	Positivo	Gusto	3.0- 3.9	Sí
2	M	20	Foráneo	Soltero	Padres	Tenso	Sí	Negativa	Gusto	3.0- 3.9	No
3	F	20	Foránea	Casada	Esposo	Tensa	Sí	Negativa	Vocación	3.0-3.9	No
4	F	22	Local	Soltera	Padres	En riesgo (AV)	No	Positiva	Servicio	4.0- 5.0	No
5	M	19	Foráneo	Soltero	Amigos	En riesgo (AV)	Sí	Negativa	Gusto y Dinero	2.0-2.9	No

FUENTE CENTRO MÉDICO, UACSYT AGOSTO-DICIEMBRE 2006 | NOTA: En la presente gráfica se seleccionó solo un alumno por semestre, por motivos de reducción de espacio.



## RESPUESTA FISIOLÓGICA AL ESTRÉS

Es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores, ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. La acción del eje hipofisopararrenal una vez activado por agresiones físicas o psíquicas el hipotálamo se agrega la CRF (factor liberador de corticotropina) que actúa sobre la hipófisis y la estimula para que libere adenocorticotropina (ACTH) esta, incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y producen múltiple incidencia orgánica. (4)

La acción del sistema nervioso mantiene la homeostasis del organismo, la activación por estrés provoca la secreción de catecolamina (adrenalina y noradrenalina), todas estas situaciones provocan tres fases de respuesta: fase de alarma, de resistencia o adaptación y fase de agotamiento. (4)

## TIPOS DE ESTRÉS

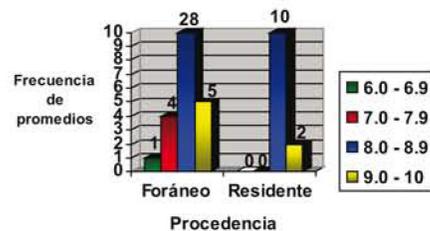
Este puede clasificarse según el parámetro que se mide "según su duración" "según el plano que afecta" y "según el efecto que produce", "según el género".

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se encuestaron 50 estudiantes, escogidos al azar de los 10 semestres de la carrera, a los cuales se les solicitó que contestarán con la mayor sinceridad, pero a pesar de ello en el análisis de las encuestas observamos inconsistencias.

La distribución por géneros fue Mujeres 40% y 60% varones con un promedio de edad de 19.7 años, por lo que no puede darse un diagnóstico comparativo de género contra desempeño académico en virtud que para el sondeo los estudiantes fueron encuestados al azar y no tenemos igual número de varones y mujeres.

Procedencia Vs. Promedio

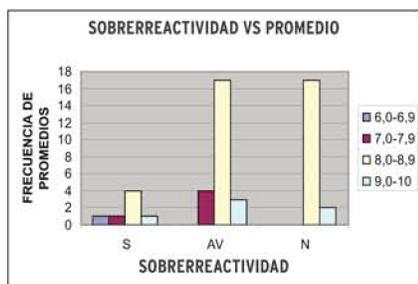


	6,0-6,9	7,0-7,9	8,0-8,9	9,0-10
F	1	4	28	5
L			10	2

Fuente Centro Médico UACS y T Agosto-Diciembre 2006

La estabilidad que brinda vivir con el núcleo familiar se ve reflejada en el desempeño académico, el sondeo nos muestra claramente que ninguno de los estudiantes encuestados que vive con sus padres tiene un rango de promedio inferior a 8.0-8.9.

Además observamos que vivir solo o en casas de asistencia facilita la dedicación al estudio que se refleja en el rango de promedios en contra posición de vivir con amigos que favorece el disparse fácilmente.



Fuente Centro Médico UACS y T Agosto - Diciembre 2006

SOBRERREACTIVIDAD	%
REACTORES FÍSICOS TENSOS "S"	14
EN RIESGO "AV"	46
REACTORES FÍSICOS CALMOS "N"	40

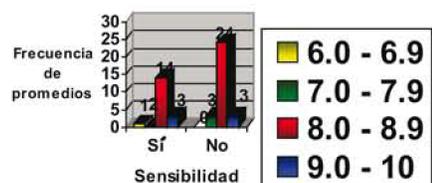
S\* = Reactores Físicos Tensos: Se observa que en éste grupo es un número minoritario de afectados por la respuesta fisiológica al estrés relacionados con los:

AV\*\* = Reactores físicos en riesgo: cuya respuesta fisiológica al estrés observamos que hay una sobrerreactividad, ya que observamos promedios de 7.0 a 7.9 comparativamente con

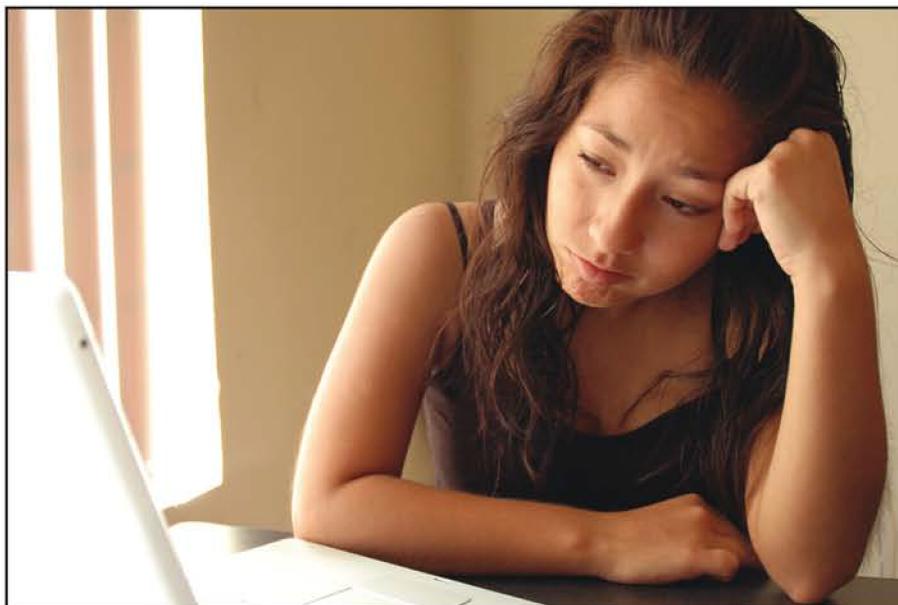
N\*\*\* = Reactores Físicos Calmos: cuyas calificaciones oscilan entre 8.0-8.9, 9.0-10.

	6,0-6,9	7,0-7,9	8,0-8,9	9,0-10
SÍ	1	2	14	3
NO		3	24	3

### Sensibilidad al stress Vs promedio

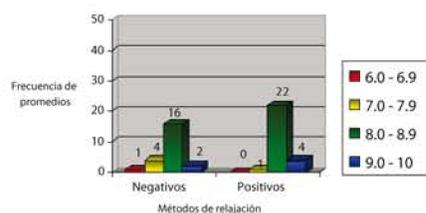


Fuente Centro Médico UACS y T Agosto - Diciembre 2006



La exigencia académica en el proceso de formación profesional y los múltiples factores que intervienen en la adaptación de un individuo a su hábitat y en especial cuando ese individuo cambia su forma de vida para trasladarse a estudiar a Matamoros, son de suponerse como posibles causantes del estrés académico, que se esperaría ver reflejado en la mayoría de la población encuestada, paradójicamente solo se presenta en aproximadamente el 34 % de la totalidad de estudiantes encuestados. Como es de observarse los estudiantes que no son sensibles al estrés presentan promedios entre 8.0 a 8.9.

Métodos de relajación Vs promedio



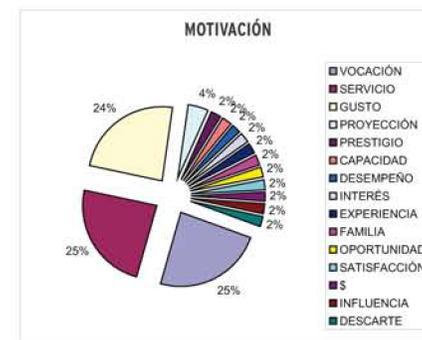
	6,0-6,9	7,0-7,9	8,0-8,9	9,0-10
NEGATIVOS	1	4	16	2
POSITIVOS		1	22	4

Fuente Centro Médico UACS y T Agosto - Diciembre 2006

Respecto a los métodos de relajación podemos decir que el 54% de los encuestados para liberarse de la tensión utilizan métodos que no son nocivos para la salud, y un 46% consumen alcohol y/o tabaco y/o otras sustancias

alucinógenas, observándose la mayor frecuencia a nivel del quinto semestre y en segunda instancia el tercer semestre, creemos que no por casualidad son los semestres más pesados de la licenciatura de Medicina en virtud que tienen una mayor carga académica. Observamos que los que tienen métodos de relajación positiva, sus calificaciones oscilan entre 8 a 8.9. y un número mayor que utilizan métodos nocivos para la salud presentan promedios más bajos.

MOTIVACIÓN



MOTIVACIÓN VS. PROMEDIO



Fuente Centro Médico UACS y T Agosto - Diciembre 2006

## MOTIVACIÓN

Entre la motivación que tuvieron nuestros encuestados para estudiar Medicina tenemos que un 25% afirmó "que por el servicio que podía prestar", al igual que los que escogieron la carrera porque les "gusta" con un 24% y, otro 25% la escogió por vocación, siendo un porcentaje más pequeño el que la eligió por opción de proyectarse, pero muchas más opciones como prestigio, interés, descarte, futuro, familia, influencias, entre otros que representaron el 26% de los resultados.

Uno de los factores más estresantes en nuestros estudiantes es sin duda su "promedio académico", frente a este factor un 12% respondió que se encuentra entre 9-10, el 76% afirmó que su promedio está entre 8-8.9, el 10% contestó que su promedio se encuentra entre 7-7.9 y, finalmente una muy pequeña parte de la población afirmó que su promedio está entre 6-6.9.

## CONCLUSIONES

- 1.- Indiscutiblemente el estrés afecta notoriamente el desempeño académico de los estudiantes de primero al décimo semestre de la licenciatura de Medicina, siendo más notoria entre tercero y quinto semestres en virtud de su mayor carga académica.
- 2.- Los estresores a los que están expuestos los estudiantes de la licenciatura de Medicina son: Excesiva carga académica, currículum muy apretado, horario muy extenso, situación económica precaria, choque cultural de las personas procedentes de fuera de Matamoros y en menor grado, desórdenes sentimentales.
- 3.- Conocimos en detalle las reacciones fisiológicas activadas ante el estrés y, pudimos constatar que el estudiante de Medicina en su mayoría, maneja mecanismos positivos para liberarse del estrés y en una minoría emplea mecanismos no recomendados. "Nocivos para la salud" para este fin en especial los estudiantes de 5º semestre.
- 4.- De acuerdo a los resultados arrojados por el sondeo pudimos afirmar que en general los estudiantes de Medicina se adaptan con facilidad al "ritmo estresante de la licenciatura, observándose una mayor adaptación a medida que avanzan en su carrera.
- 5.- Los resultados obtenidos en el ejercicio realizado, me permitieron llevar a cabo un análisis de datos no estadísticos por lo que no puede extrapolarse los resultados a toda la escuela en virtud a que el sondeo fue muy pequeño.

## RECOMENDACIONES

Creemos realmente que estresores como el factor económico son muy difíciles de corregir con simples recomendaciones. Ya que detrás de cada uno de ellos hay toda una problemática socio-económica que en este momento no está a nuestro alcance modificarlo;

no así el ámbito académico y emocional, para lo cual quisiéramos hacer las siguientes recomendaciones:

- a) Organizar el tiempo desde el primer día de clases de manera que se pueda disponer de él para todas las actividades tanto curriculares como extracurriculares.
- b) Preparar las clases con anterioridad.
- c) Estudiar a diario.
- d) Horario fijo.
- e) Mantener el equilibrio entre el tiempo dedicado al estudio y el tiempo dedicado al descanso.
- f) Realizar ejercicio constantemente.

g) Realizar actividades que permitan el desarrollo integral del estudiante como persona (teatro, danza, música, entre otras cosas).

- h) Mantener el autoestima en el nivel más alto posible.
- i) Si bien es cierto que nadie está exento de problemas emocionales (con su pareja o por efecto de la soledad) también es cierto que debemos acudir a tiempo a personal calificado que nos ayude a sobrellevar esa carga de manera que no se constituya en problema mayor que nos estrese y bloquee nuestro desempeño académico. ||

MOTIVACIÓN	%
Vocación	23,91
Servicio	23,91
Gusto	23,91
Proyección	4,35
Prestigio	2,17
Capacidad	2,17
Desempeño	2,17
Interés	2,17
Experiencia	2,17
Familia	2,17
Oportunidad	2,17
Satisfacción	2,17
\$	2,17
Influencia	2,17
Descarte	2,17

	6, 0-6, 9	7, 0-7, 9	8, 0-8,9	9, 0-10
Vocación			9	2
Servicio		1	7	3
Gusto			1	
Proyección		1	10	
Prestigio			1	
Capacidad			1	1
Desempeño			1	
Interés			1	
Experiencia			1	
Familia			1	
Oportunidad			1	
Satisfacción		1		
\$		1		
Influencia			1	
Descarte	1			

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Barragán Baracaldo Lilia, 1997. Factores que intervienen en el nivel de estrés de los estudiantes monógrafos de la carrera de trabajo social de la UNAL en el año 1996. Facultad de Ciencias Humanas Dpto. de trabajo Social.
- 2.- Hernández Olga Lucia, 2000. Identificación de los factores de tensión emocional en la vida cotidiana de estudiantes. Facultad de Ciencias Humanas. Bogotá DC Ed. Santa fé de Bogotá.
- 3.- Maineri Roberto, 1999. Estrés. <http://healthclub.fortunecity.com/hockey/91/estres.html>, (consultada el 4 de septiembre, 2006).
- 4.- Orlandini Alberto. El Estrés: ¿qué es y cómo evitarlo?. México, Ed. Fondo de cultura económica.
- 5.- Páez D., y colaboradores. 1986. Salud mental y factores psicosociales. Madrid, España. Ed. Fundamentos.
- 6.- Rosetti López Daniel, 2000. Estrés, personalidad y enfermedad coronaria. "Revista Actualidad Psicológica", [http://www.sames.org.ar/art\\_otros-05.htm](http://www.sames.org.ar/art_otros-05.htm).
- 7.- Vega Cañón Nora, 2002. Guía para la elaboración y presentación de trabajos escritos. Ed. Universidad de la Salle, Facultad de sistemas de información y documentación, Santa Fé de Bogotá.
- 8.- <http://cnem.umh.es/delegacion/noticiassumh/estreselect.htm>
- 9.- <http://www.puj.edu.co/fhumanidades/psicología/proyectosintesis/HIPERVINCULOS> Babbie Earl R. 1998, Método de investigación por encuesta, México, FCE.
- 10.- <http://www.mcu.es/cgi-bin/TESEO>