

Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios

Leticia Mendoza
Eva María Cabrera Ortega
Dinorah González Quevedo
Rubí Martínez Martínez*
Emilia Jessica Pérez Aguilar
Rosalinda Saucedo Hernández

Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media.
Universidad Autónoma de San Luis Potosí. México

Mendoza, Leticia et cols. **Factores que ocasionan estrés en Estudiantes
Universitarios**. ENE, Revista de Enfermería 4(3):35-45, dic 2010.
Disponible en <http://enfermeros.org/revista>

Recibido: octubre 2010
Aceptado: noviembre 2010



*
rubil9790@hotmail.com

resumen

Estrés es toda demanda física o psicológica que se aplica al organismo, es una problemática con creciente demanda de atención. El estrés académico es un problema de salud muy común entre los estudiantes, a pesar de esto, no se ha estudiado lo suficiente. En este trabajo se estudiaron factores y niveles de estrés en estudiantes universitarios; se analizó la influencia de determinados indicadores de salud y del auto concepto académico. Participaron 78 alumnos de enfermería, que fueron evaluados durante un periodo escolar, encontrándose efectos sobre la salud como: consumo de estimulantes, alteraciones del sueño y de alimentación. Los estudiantes tienen una mala percepción sobre su rendimiento académico cuando están en alguna situación estresante.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, indicadores de salud.

abstract

Stress is all physical or psychological demand in an organism. The stress is growing up with the pass of the time. Academic stress is a problem of very common health between the students, in spite of this, has not studied the sufficient. In this work have been studied the levels and factors of stress in university students. The influence of certain health indicators and students' self opinion were analyzed too. 78 students have take part in this study; they were evaluated during school period, the effects on health that have been found are: anxiety, tobacco, caffeine or drug consumptions, dream and food alterations. The students have a bad perception about their academic performance in presence of stress' situation.

Keywords: Academic stress, university students, health indicators.



introducción

El término estrés en el siglo XIV fue utilizado para denotar tensión, dureza, adversidad o aflicción (1). El significado de estrés o "stress", es toda demanda física o psicológica que se le haga al organismo.

México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo debido a que en él se encuentran los principales factores que provocan dicha enfermedad tales como pobreza y cambios constantes en la situación laboral y social (2). Por otro lado, estudios realizados en el año 2006 en jóvenes universitarios de San Luis Potosí indican que a nivel estatal, el 80 por ciento de las enfermedades en los jóvenes están asociadas con el estrés. En este sentido, se ha observado que el estrés presenta respuestas de afrontamiento de acción suicida y en el mejor de los casos el estudiante presenta estados de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones del sueño y en la ingesta de alimento (3).

Hoy en día pertenecemos a una sociedad orientada al éxito, en la cual es imposible escapar de la competencia y del deseo de triunfar. Sufrimos estrés porque hemos evolucionado mucho desde los tiempos cuando se podían resolver las situaciones estresantes peleando o huyendo. La tensión y frustración resultante producen más estrés y se inicia un círculo vicioso que puede provocar una enfermedad física y mental (4).

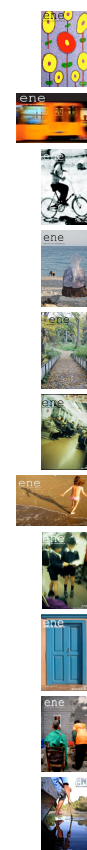
El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico. El estrés va generándose con el paso del tiempo, debido a las distintas tensiones que experimentan los individuos y a las que se ven enfrentados diariamente, por ello todos nos encontramos expuestos constantemente a nuevos escenarios y ambientes, los cuales hacen que los seres humanos tengan que esforzarse cada vez más para adaptarse a

ellos (5).

El propósito de esta investigación fue identificar y dar a conocer las principales causas que originan estrés y sus consecuencias a nivel físico, emocional y psicológico en los estudiantes de la Lic. en Enfermería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí campus Rioverde.

métodos

La presente es una investigación de tipo descriptivo, transversal y no experimental. Del total de los 141 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería inscritos en el ciclo escolar 2009-2010 se eligieron por muestreo aleatorio simple 78 alumnos del 1er, 3er y 5to semestre. Para la recolección de la información se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el Inventario SISCO del Estrés Académico. Se realizó la validación del instrumento obteniéndose un Alfa de Cronbach de 0.94. El inventario fue autoadministrado y se solicitó su llenado de manera individual. En su estructura se configuraron 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: un ítem filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, un ítem que en escalamiento de tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho) que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico; ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; quince ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor, y por último seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia



de uso de las estrategias de afrontamiento. Para realizar estadística descriptiva los resultados se analizaron mediante el programa estadístico para las Ciencias Sociales: Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 17 para Windows.

resultados

Las características de la población se muestran en la Tabla 1. De los 78 alumnos encuestados, 76 afirman haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (97.4%) y sólo 2 negaron haber presentado situaciones de estrés (2.6%) por lo que no se tomaron en cuenta ya que el alumno que contestaba no haber presentado situaciones de estrés se daba por terminada la encuesta en ese momento.

Causas de estrés en los estudiantes: Con respecto a los temas que causan mayor grado de estrés en los estudiantes cabe resaltar la sobrecarga de tareas y trabajos escolares; 5 alumnos (6.4%) respondieron que rara vez habían sentido una sobrecarga de tareas y trabajos escolares, 22 alumnos (28.2%) contestaron que algunas veces, 29 alumnos (37.2%) que casi siempre en tanto, 20 alumnos (25.6%) afirmaron que siempre sentían sobrecarga de trabajo escolar. En relación al tipo de evaluación por parte de los profesores, solo 1 alumno (1.3%) de los encuestados, asegura que nunca le han preocupado las evaluaciones de los profesores, 9 alumnos (11.5%) refieren que rara vez, 24 alumnos (30.8%) aseguran que algunas veces, 23 alumnos (29.5%) afirman que casi siempre y 19 alumnos (24.4%) respondieron que siempre. En relación al tiempo para hacer trabajos, un total de 26 alumnos (33.3%) expresaron que se estresan casi siempre por el tiempo limitado para hacer trabajos; 22 alumnos (28.2%) siempre; 19 alumnos (24.4%) algunas veces; 7 alumnos (9%) rara vez y 2 alumnos (2.6%) nunca.

Reacciones físicas al estrés: En relación a las reacciones físicas que manifiestan los estudiantes en situaciones de estrés, estas se

muestran en la grafica 1.

Reacciones psicológicas: Con respecto a las reacciones psicológicas se exploraron las siguientes; incapacidad de relajarse y de estar tranquilo obteniendo los siguientes resultados, 25 alumnos (32.1%) contestaron que rara vez experimentan este tipo de reacción, seguido de 23 alumnos (29.5%) solo algunas veces, en comparación con los que nunca han sentido incapacidad de relajarse 6 alumnos (7.7%), sobre la presencia de sentimiento de depresión y tristeza; 24 alumnos (30.8%) nos indican que algunas veces; en comparación con 4 alumnos (5.1%) quienes siempre han presentado estos sentimientos; se exploró si han sentido ansiedad, angustia, o desesperación mostrando 22 alumnos (28.2%) casi siempre; seguido 21 alumnos (26.9%) que solo algunas veces han presentado estos sentimientos y 11 alumnos (14.1%) nunca han tenido estos sentimientos. Han experimentado problemas de concentración 38 alumnos (48.7%) algunas veces, en comparación con 4 alumnos (5.1%) que nunca han experimentado problemas de concentración; en relación a la generación de sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad 29 alumnos (37.2%) lo han sentido rara vez y los que siempre han tenido sentimientos de este tipo 4 alumnos (5.1%).

Reacciones comportamentales: 18 alumnos (23.1%) manifestaron que nunca tienen conflictos o tendencia a polemizar y discutir, en comparación con 3 alumnos (3.8%) que siempre discuten o tienen conflictos debido al estrés y en el punto medio se encuentran 20 alumnos (25.6%) que algunas veces tuvieron tendencia a conflictos, discusión y polemizar; en relación al aislamiento 38 alumnos (48.7%) dicen nunca aislarse de los demás, en tanto, 4 alumnos (5.1%) del total de encuestados dicen aislarse siempre.

Se exploró el aumento de desgano para realizar las labores escolares y 4 alumnos (5.1%) refiere nunca tener desgano para la



realización de labores escolares, 30 alumnos (34.6%) mencionaron que algunas veces tienen desgano para las actividades; en relación al aumento o reducción del consumo de alimentos 6 alumnos (7.7%) mencionaron siempre tener una reducción del consumo de alimentos, en tanto, que 11 alumnos (14.1%) nunca tienen una disminución del consumo de alimentos y 27 alumnos (34.6%) señalaron que algunas veces.

Estrategias de relajación de los estudiantes: respecto a la implementación de estrategias más utilizadas para enfrentar las situaciones que les generaban preocupación o nerviosismo. De los alumnos encuestados, 4 alumnos (5.1%) afirman que nunca han elaborado un plan y ejecución de sus tareas; 21 alumnos (26.9%) afirman que rara vez; 29 alumnos (37.2%) dijeron que algunas veces; 15 alumnos (19.2%) afirmaron que casi siempre y 7 alumnos (9%) contestaron que siempre; en relación a la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) 5 alumnos (6.4%) respondieron que nunca verbalizan la situación que les preocupa, 19 alumnos (24.4%) dijeron que rara vez, 23 alumnos (29.5%) contestaron que algunas veces; 17 alumnos (21.8%) casi siempre y 12 alumnos (15.4%) afirmaron que siempre verbalizan la situación que les preocupa.

discusión

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico, por este motivo el propósito de esta investigación fue evaluar los factores que generan estrés en los estudiantes de la carrera de enfermería de la UAMZM durante el periodo escolar agosto-diciembre 2009; así como del impacto de éste en el nivel físico, emocional y psicológico del estudiante (6).

De los 78 alumnos encuestados 76 (97.4%), afirman haber tenido momentos de

preocupación o nerviosismo y 2 (2.6%) negaron haber presentado situaciones de estrés frente a algún evento académico; las personas canalizan de forma diferente el estrés y en algunos casos, éste puede manifestarse de diferentes maneras en la persona, impactando a varios niveles que van desde el psicológico hasta alteraciones fisiológicas; estas se puede reflejar en la piel como lo es una dermatitis leve o hasta algo que podría llegar a una hospitalización como lo es por ejemplo: una gastritis o una úlcera gástrica (7).

El estrés en el estudiante es el resultado de varios estresores a los que está sometido, entre estos se pueden mencionar: la evaluación por parte de los profesores, en esto se incluyen (exámenes, ensayos y trabajos de investigación) en nuestra población de estudio, solo 1 alumno (1.3%) asegura que nunca le han preocupado las evaluaciones de los profesores y los 75 alumnos (96.1%) restantes refieren si preocuparse por las evaluaciones de los profesores (aunque a diferentes niveles como se menciono en los resultados); los 2 alumnos (2.6%) faltantes corresponden a los que no continuaron contestando el cuestionario ya que aseguraron no presentar ningún tipo de estrés, por lo que se dio por terminada la encuesta en éstos casos. Existen diferentes tipos de estrés, el que presentan los estudiantes durante los exámenes es del tipo agudo, esto de acuerdo a lo publicado por Barraza AM el cual menciona que el estrés agudo se trata de un estrés de poca duración o pasajero, pero muy fuerte, lo que se puede observar en el periodo de exámenes o de trabajos finales (8).

Otro estresor presente en los estudiantes es el tiempo limitado para hacer los trabajos; nuestro estudio encontró que la mayoría de los estudiantes encuestados se estresa siempre o casi siempre (ver resultados); la mayoría de la población de estudio manifiesta que el tiempo limitado para hacer algún trabajo es un factor que les ocasiona estrés, esto va de acuerdo con



estudios realizados en estudiantes en los cuales mencionan que una de las causas que ocasionan estrés son situaciones frustrantes de trabajos o estudios (8). Otro estresor son las sobrecargas de tareas y trabajos escolares, de los 78 alumnos encuestados, el 62.8 % refiere que se estresa siempre o casi siempre. Cuando existe una carga excesiva de trabajo, los estudiantes se enfrentan a situaciones académicas que le exigen más demanda en cuanto a competitividad escolar (9). Con estos resultados nos podemos dar cuenta que los estudiantes de la carrera de enfermería de la UAMZM en el periodo escolar agosto-diciembre 2009 se encuentran sumergidos en un ambiente en el que se presentan varios estresores, como son las evaluaciones por parte de los profesores, gran cantidad de trabajos escolares, así como el tiempo limitado para su entrega.

El estrés como se menciono anteriormente impacta a diferentes niveles en la salud de los estudiantes; uno de los trastornos más frecuentes a causa el estrés es la somnolencia o bien la mayor necesidad de dormir, de los estudiantes encuestados en el periodo escolar antes mencionado, la mayoría refiere presentar siempre o casi siempre estos trastornos (ver graficar), resultados similares los presenta Gomez G., el cual refiere que los síntomas del estrés en estudiantes son tensiones que tienden a ocasionar trastornos del sueño, dichos trastornos el 25% de la población de estudio, manifiesta casi siempre presentarlos (10).

En cuanto ansiedad, angustia o desesperación la mayoría de la población de estudio (55.1%) refiere presentar estos trastornos emocionales siempre o casi siempre (ver grafica 1), con estos resultados se puede decir que los estudiantes que participaron en este estudio, ya presentan emociones que se reprimen lo cual les puede condicionar estrés a corto plazo. En relación a esto, la publicación de Arellano J, nos dice que el estrés se acumula por medio de emociones como la agresión, la impaciencia, la ira, la ansiedad y el miedo y

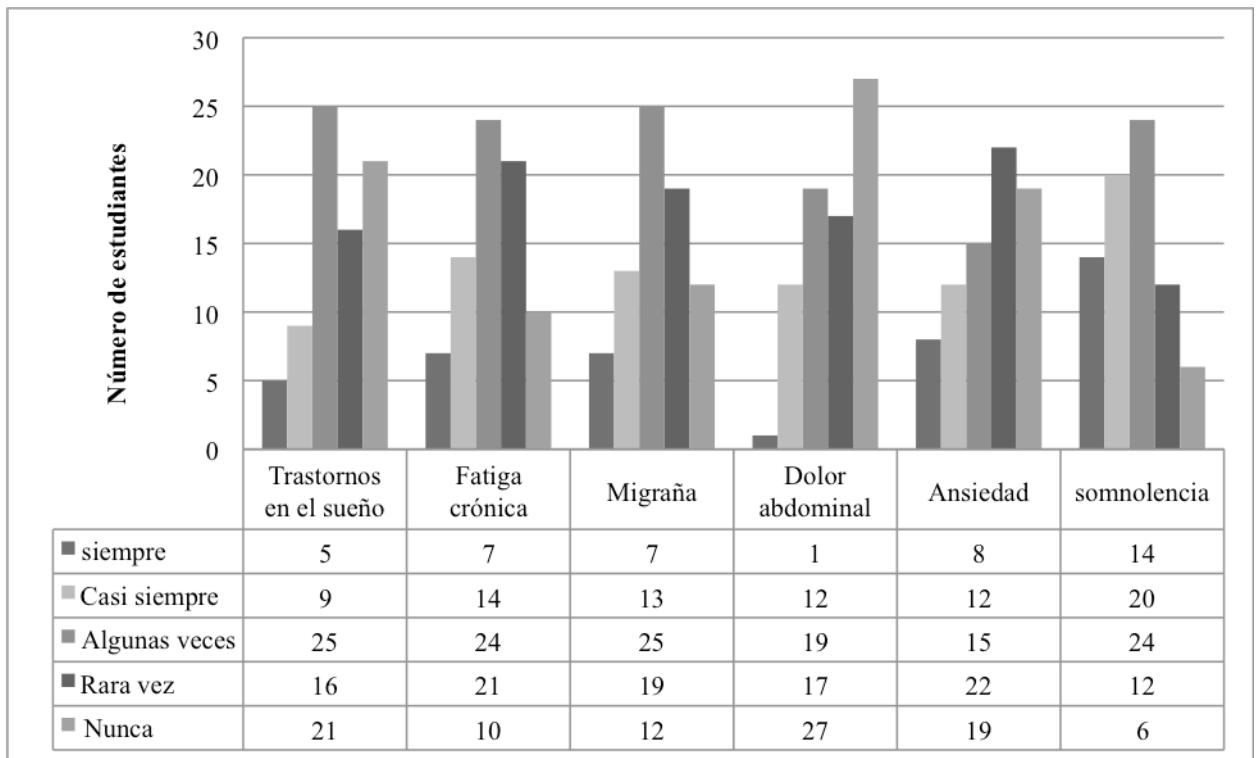
estas desencadenan reacciones químicas en el organismo para enfrentar dicho estrés (11).

Hoy en día existen diversos métodos para combatir el estrés, un fenómeno que puede abordarse desde un punto de vista biomédico o psicológico; sin duda, la combinación de tratamientos permitirá obtener resultados más beneficiosos para la persona que lo padece. Desde el enfoque biomédico el tratamiento para el estrés es la prescripción de tranquilizantes o ansiolíticos, especialmente las benzodiacepinas, que inciden directamente en las respuestas fisiológicas de estrés, sin embargo antes de recurrir a un tratamiento farmacológico es recomendable tratarlo a nivel psicológico, que plantean alternativas de gran importancia para el control de la ansiedad emocional, así como al aprovechamiento de los recursos del organismo (12).

Menos de la mitad de los estudiantes encuestados, utilizan técnicas de autocontrol para disminuir el estrés; las estrategias más utilizadas para reducir el estrés son: elaboración de un plan, ejecución de sus tareas académicas y verbalización de la situación que les preocupa, estas técnicas las utilizan siempre o bien casi siempre el 30.5% de los estudiantes (ver resultados) dicho porcentaje corresponde a aproximadamente la tercera parte de la población de estudio, dicho de otra manera menos de la mitad de la población de estudio utiliza técnicas para disminuir el estrés; y esto es preocupante ya que los estudiantes deben de tener estrategias para afrontar el estrés al que están continuamente sometidos.

De acuerdo con los resultados (ver resultados) de este estudio, se llego a la siguiente conclusión: el estrés es un factor inherente en los estudiantes de la carrera de enfermería de la UAMZM en el periodo escolar agosto-diciembre 2009, a mayor grado de estudio y responsabilidades (tareas, trabajos proyectos etc.) mayor nivel





Fuente directa.



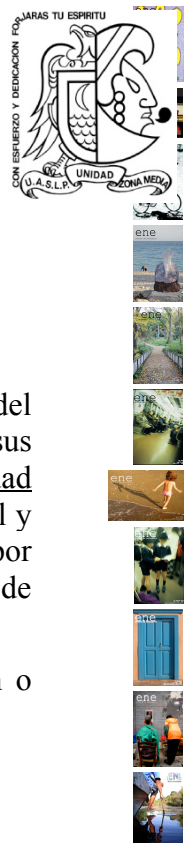
Folio: _____

Anexo 3

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo. Se agradece de antemano su participación.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
- No



En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

La competencia con los compañeros del grupo: _____

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares _____

La personalidad y el carácter del profesor: _____

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) _____

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) _____

No entender los temas que se abordan en la clase _____

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.): _____

Tiempo limitado para hacer el trabajo: _____

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones física

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) _____

Fatiga crónica (cansancio permanente) _____

Dolores de cabeza o migrañas _____

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea _____

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. _____

Somnolencia o mayor necesidad de dormir _____

Reacciones psicológicas

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) _____

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) _____

Ansiedad, angustia o desesperación. _____

Problemas de concentración _____

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad _____

Reacciones comportamentales _____



Conflictos o tendencia a polemizar o discutir _____

Aislamiento de los demás _____

Desgano para realizar las labores escolares _____

Aumento o reducción del consumo de alimentos _____

Otros (especifique) _____

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) _____

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas _____

Elogios a sí mismo _____

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) _____

Búsqueda de información sobre la situación _____

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) _____

Bibliografía

1.- Lazarus, R., y Martinez F. R (1984) Definiendo Estrés, adaptado del capítulo 1: Estrés y procesos cognitivos. Consulta el 29 Septiembre 2010 de la web: <http://www.practicaintegral.com.ar/cuad%202/def%20w.htm>.

2.- Cedillo, C. P. N. 08/04/2010. Estrés: una experiencia universal. Colaboración de Méndez, T.V.P estudiante de Maestría en Relaciones Familiares en la Universidad de Morelos. Consultado el 29 Septiembre 2010 de la web: <http://campus.um.edu.mx/Calistenia/display.aspx?idArticulo=408>.

3.-. Castro, A.V. (Noviembre 2008). Depresión en universitarios. Memorias del III Congreso Nacional de Universidades Saludables. Universidad Autónoma de San Luis Potosí, SLP.. Consultado el 29 septiembre 2010 en la web: www.uacj.mx/DGIVS/.../ICSA_Dr_Alberto_Castro_Valles_esp.doc .

4.- Romero, J. (Bogotá, 1993). El estrés como factor de riesgo psicosocial en los estudiantes de la Universidad ICESI. Consultado el 30 septiembre de 2010 en la web: <http://picoeii.blogspot.com/>.

5.- Caballero, C. C., Abello R., Palacio, J. S., Av. Psicol. Latinoam. (Bogotá, Julio2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios, vol.25 no.2. Consultado el 28 septiembre 2010 de la web: http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?pid=S1794-47242007000200007&script=sci_arttext&tlng=es.

6.-Bisson J. A. M. (2010) Psychological treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD), Trastorno de estrés postraumático, Actualizado: 2/14/2010 Medline plus información de salud para usted .consulta el 6 de octubre del 2010, de la Web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000925.htm>.



7.-Sánchez P. (2010). Estrés y enfermedades de la piel, El universal.mx. Consulta 6 de octubre del 2010, de la Web:<http://foros.eluniversal.com.mx/entrevistas/detalles/15085.html> consulta.

8.-Barraza, A. M. (2007). Estrés académico, un estado de la cuestión, .consulta el 28 de septiembre de 2010, de la Web <http://www.psicologiacientifica.com/autores/autor-6-arturo-barrazamacias.html>.

9.-Argüir V. y Muñoz, B. Y. (2002), Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana, consulta 28 de septiembre de 2010, de la Web:http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272002000500019&script=sci_arttext.

10.- Gómez G. Consejos para combatir el estrés estudiantil. Consultado el 28 de septiembre de 2010, de la Web <http://nl.gob.mx/blogs/depresionet/tag/estres-estudiantil/>.

11.- Arellano J. (2010) .Control de estrés, miedos, ansiedad. Consultado el 6 de octubre del 2010, de la Web: <http://contraestress.blogspot.com/>.

12.- Fuente Consultada: Gran Enciclopedia Universal (Espasa Calpe). Estrés: un mal que cada día aqueja a más personas, (2008). Consultado el 6 de Octubre de 2010, de la Web: <http://www.portalplanetasedna.com.ar/estres.htm>.

