

Estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud

María Jazmín *Valencia Guzmán*, Brenda *Martínez Ávila*, María Leticia *Rubí García Valenzuela*, Ana Celia *Anguiano Morán*, María Magdalena *Lozano Zúñiga* y Emma *Flores Mendoza*
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (Morelia, Michoacán, México)

Correspondencia: jazvg@yahoo.com.mx (María Jazmín Valencia Guzmán)

Resumen

Los estudiantes universitarios están expuestos a diferentes estresores académicos que pueden desencadenar síntomas que afectan la salud y deterioran su calidad de vida. **Objetivo:** Analizar los estresores y síntomas que se ocasionan en estudiantes del área de la salud de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. **Método:** Estudio descriptivo, correlacional y transversal. Se tomó una muestra de 301 estudiantes del área de la salud. Se aplicó un cuestionario que mide nivel de estrés académico. Se utilizó paquete estadístico Statistical Package for Social Science versión 21. **Resultados:** Los estudiantes presentan las correlaciones más elevadas en: el exceso de tareas, el poco tiempo que tienen para elaborarlas y no comprender los temas de clase, las cuales, les ocasionan trastornos del sueño, fatiga crónica, inquietud, ansiedad y angustia. También tener que exponer en clase o responder preguntas les ocasionan: dolores de cabeza tipo migraña, problemas digestivos como: diarrea y dolor abdominal, rascarse, morderse las uñas, somnolencia y depresión y las evaluaciones de los docentes les ocasionan sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad y la personalidad del profesor, les ocasionan conflictos entre ellos por presentar tendencia a discutir y desgano para realizar las labores escolares. **Conclusiones:** Por los resultados obtenidos, se puede afirmar que los estudiantes del área de la salud si presentan correlaciones importantes entre diferentes estresores académicos que les ocasionan malestares, que de ser muy recurrentes les pueden repercutir en enfermedades que no les permite tener una calidad de vida saludable, siendo de vital importancia impartir talleres que les ayude al control de estrés.

Palabras clave: Estrés académico. Universitarios. Correlación.

Introducción

Los estudiantes universitarios están expuestos a diferentes estresores que pueden desencadenar síntomas que afectan la salud y deterioran su calidad de vida.

Para Barraza (2007), algunos factores de estrés son: exceso de responsabilidades, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer trabajos, conflicto con profesores y o compañeros, dejar la casa, hacerse cargo totalmente de la economía, vivir solo o compartir casa, estos son algunos factores por lo que un estudiante se enfrenta a situaciones estresantes, lo cual puede traer como consecuencia que tenga un rendimiento académico bajo.

También se ha encontrado que el estrés académico se presenta en los estudiantes mediante alteraciones en el sistema nervioso, que repercute en el estado físico, presentando diferentes síntomas (Berrio y Mazo, 2011), como son: dolor de cabeza, problemas gástricos, alteraciones de sueño, inquietud, dificultad para concentrarse, cambios de humor, estrés negativo y rendimiento escolar.

Un rendimiento negativo en el estudiante ocasiona un nivel de estrés alto, lo que conlleva a que su rendimiento no sea favorable debido a que requiere más tiempo para aprender o simplemente se puede bloquear al realizar tareas como contestar un examen y sus resultados no será como los esperaba.

Moreno et al., (2015) establece dos acontecimientos estresantes: las actividades extraescolares y el hablar en público, en el primero es necesario tener momentos de relajamiento y el segundo, se presenta en estudiantes muy tímidos y es causa de inseguridad.

Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona (Barraza, 2007) son: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, irritabilidad, indecisión, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, entre otros.

Por lo anteriormente analizado el objetivo de la presente investigación es: Analizar los estresores y síntomas que se ocasionan en estudiantes del área de la salud de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, que se encuentra ubicada en Morelia, Michoacán, México.

Método

Estudio descriptivo, transversal y correlacional. Se tomó una muestra de 301 estudiantes del área de la salud, que está conformada por: Las Facultades de Enfermería, Odontología, Medicina, Químicofarmacobiología, Psicología y las Escuelas de Salud pública y Enfermería nivel técnico.

Criterios de inclusión: estudiantes inscritos en las dependencias educativas del área de la salud.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no respondieron cuestionario completo.

Se aplicó el cuestionario que mide nivel de estrés académico titulado: “El inventario SISCO del estrés académico” (Barraza, 2007), también se les solicitó a los participantes la autorización y se les garantizó la confidencialidad de sus respuestas y el uso que se tendrá de los resultados obtenidos. El cuestionario consta de 23 preguntas con las opciones de respuesta: N=nunca, A= algunas veces, M= frecuentemente, o R= rutinariamente. Las variables que se midieron fueron: las situaciones que estresan a los estudiantes del área de la salud (estresores) y los síntomas que presentan los estudiantes cuando están bajo estrés académico.

También se observaron las características sociodemográficas, la edad y el estado civil de los participantes.

Se utilizó paquete estadístico Statistical Package for Social Science versión 21. Los resultados se agruparon en tablas que presentan las correlaciones más sobresalientes entre las variables en estudio, que van a dar respuesta a la pregunta de investigación y al objetivo planteado.

Resultados

Los resultados más relevantes en cuanto a la correlación de Pearson que presentaron los estresores y síntomas que se desencadenan en los estudiantes del área de la Salud, fueron los siguientes.

Como se puede apreciar en la tabla 1, los estresores que más se correlacionan son: la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y la personalidad y el carácter del profesor (a). Seguimiento de: las evaluaciones de los profesores y no entender los temas que se abordan. Finalmente las correlaciones menos altas fueron los estresores que se refieren a: la competencia entre compañeros, la participación en clases y el tiempo limitado para hacer trabajos.

En la tabla 2 se observa la correlación que existe entre estresores y síntomas que se presentan en los estudiantes del área de la salud.

Se observa que el exceso de tareas y el poco tiempo que tienen los estudiantes para elaborarlas les ocasionan trastornos del sueño.

También se observa que el exceso de tareas y no comprender los temas de clase, les ocasionan: fatiga crónica, inquietud, ansiedad y angustia.

La sobre carga de tareas y tener que exponer en clase o responder preguntas les ocasionan: dolores de cabeza tipo migraña, problemas digestivos como: diarrea y dolor abdominal, rascarse, morderse las uñas, somnolencia y depresión.

Así mismo, no comprender los temas de clase y tener que exponer o responder preguntas en clase, les ocasiona problemas de concentración y aislamiento de los demás.

Las evaluaciones de los docentes y no entender los temas que se abordan en clases, les ocasionan sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

La personalidad del profesor (a) y el tiempo limitado para elaborar trabajos, les ocasionan conflictos entre ellos por presentar tendencia a discutir.

La personalidad del profesor y no entender los temas que se abordan en clase, les ocasiona desgano para realizar las labores escolares.

Las evaluaciones de los profesores, no comprender los temas abordados en clase y tener poco tiempo para la elaboración de tareas les ocasionan: aumento o reducción del consumo de alimentos.

Discusión

En diversas investigaciones se, como la de “Estrés académico” (Berrio y Mazo, 2011), se ha llegado a la conclusión de que el estrés académico repercute en el aprendizaje de los estudiantes y las bajas calificaciones de los estudiantes les ocasiona estrés, por lo que se convierte en un círculo vicioso nocivo para la salud de los estudiantes.

En la investigación titulada: Diferencias en el consumo de sustancias psicoactivas y psicofármacos entre estudiantes de Medicina y Psicología en época de exámenes (Carballo et al., 2011), al igual que en la presente investigación se presentaron diferencias entre los estudiantes de las diferentes dependencias educativas del área de la salud, lo cual representa, un reto para los docentes, puesto que, en ellos se encuentra la responsabilidad de los diseños de planes de estudio y las evaluaciones que se les realiza a los estudiantes.

También existe similitud con los resultados del consumo de alcohol en los estudiantes de Enfermería, con la investigación: Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de Enfermería de Cartagena (Castillo, 2015), y lo que conlleva este consumo con respecto al aprendizaje.

El estrés académico está íntimamente relacionado con el burnout (Mundo, 2014), situación que repercute en la salud fisiológica y emocional de los estudiantes que repercute en el aprendizaje de los estudiantes, en su calidad de vida y en la relación y competencia con los compañeros de clase (Olivares, Favela, Tirado, Barragán y Hernández, 2013) que se puede convertir en obsesión y aumentar el estrés.

La relación que existe entre los eventos estresantes y el estrés académico (Villegas, Alonso, Alonso y Guzmán, 2014) es muy similar a nivel nacional e internacional, por lo que, es conveniente elaborar intervenciones educativas para la prevención de este fenómeno, para atender principalmente a los estudiantes de primer año, que son los más vulnerables en presentar estrés académico (Oliveti, 2010).

En la prevalencia del consumo de sustancias adictivas (Zamora, Hernández, Álvarez, Garza y Gallegos, 2012), se encuentra en primer lugar el consumo de tabaco y alcohol, siendo de las más adictivas y son una puerta de entrada al consumo de otras sustancias adictivas ilícitas y en ocasiones los estudiantes del área de la salud piensan que son inmunes y pueden dejar el consumo en cualquier momento (Palacio, 2015).

Conclusiones

Se encontró que los estudiantes del área de la salud presentan correlaciones importantes entre diferentes estresores que les ocasionan malestares, que de ser muy recurrentes les pueden ocasionar enfermedades que no les permite tener una calidad de vida saludable.

Dando respuesta al objetivo planteado, se encontró que el tener problemas del sueño por el exceso de tareas y tener poco tiempo para llevarlas a cabo, ocasiona que durante el día no se desenvuelvan de una manera adecuada y esto repercute en

actividades académicas, familiares y laborales en los casos en los que trabajan los estudiantes.

También se enfatiza que la fatiga crónica, inquietud, ansiedad y angustia que les ocasionan el exceso de tareas y la dificultad de comprender los temas analizados en el aula, no les permite desempeñarse en sus actividades diarias y les puede llevar a un estado de tristeza e incluso depresión y esta situación emocional disminuye el aprendizaje.

Los dolores de cabeza tipo migraña, problemas digestivos como: diarrea y dolor abdominal, rascarse, morderse las uñas, somnolencia y depresión; que son ocasionados por la sobrecarga de tareas y tener que exponer en clase, son síntomas fisiológicos que los incapacita y les dificulta poder adquirir un aprendizaje significativo e inclusive les deteriora la salud en general.

Los problemas de concentración y aislamiento de los demás, que son ocasionados por no comprender los temas analizados en clase y tener que exponer en clase, les impide mantener un ambiente saludable en el aula, en su familia y en su contexto general.

Los sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad y tendencia a discutir que son ocasionados por las evaluacio-

nes que llevan a cabo los docentes y no entender los temas que se abordan en clase y la personalidad de los docentes, les afecta las relaciones sociales con los docentes, compañeros y familiares, lo cual no favorece una salud mental, que es esencial para un buen desempeño escolar, familiar y profesional del área de la salud.

El aumento o reducción del consumo de alimentos y el desgano para realizar labores escolares, que son ocasionados por las evaluaciones de los profesores, no comprender los temas abordados en clase, tener poco tiempo para la elaboración de tareas y la personalidad del docente, son obstáculo para tener un estilo de vida saludable, puesto que, es esencial una correcta alimentación que va a favorecer la disminución de problemas depresivos, de tristeza y de desgano para realizar labores escolares.

Por estos resultados obtenidos se concluye que los estudiantes del área de la Salud de la UMSNH, si presentan una correlación importante entre estresores académicos y síntomas que deterioran su calidad de vida, por lo que es primordial llevar a cabo talleres que tengan como objetivo el control de estrés, por parte de los docentes y profesionales de la salud.

Bibliografía

Barraza, Arturo (2007). Propiedades psicométricas de inventario SISCO del estrés académico. Universidad Pedagógica de Durango. Durango, México. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921> [acceso: 08/01/2018]

Berrio, Nathali y Mazo, Rodrigo. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología, de la Universidad de Antioquía, 3(2). Medellín, Colombia. Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/issue/view/1076/showToc> [acceso: 14/01/2018]

Carballo, José; Marín, María; Pons, Carmen; Espada, José; Piqueras, José; Orgilés, Mireia. (2011). Diferencias en el consumo de sustancias psicoactivas y psicofármacos entre estudiantes de Medicina y Psicología en época de exámenes. Rev. Salud y Drogas. 11 (1), 19 – 30. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83918877002> [acceso: 11/03/2018]

Castillo, Irma (2015). Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de Enfermería de Cartagena. Universidad de Cartagena, Colombia. Disponible en: <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2653/1/INFORME%20FINAL-%20ESTRES%20Y%20CONSUMO%20DE%20ALCOHOL.pdf> [acceso: 27/02/2018]

Moreno, Midiam; Villatoro, Jorge; Gutiérrez, Ma. de Lourdes; Bretón, Michelle; Medina, Ma. Elena; Amador, Nancy. (2015). Consumo de drogas, alcohol, tabaco y sus factores asociados en los estudiantes. Instituto Nacional de Psiquiatría, Ramón de la Fuente. UNAM. Disponible en: http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/cuadernillos/carteles_macro/Midiam.pdf [acceso: 23/02/2018]

Mundo, Antonio. (2014). Estrés Académico y Burnout en los estudiantes de Psicología. Universidad Rafael Urdaneta. Buenos Aires, Argentina. Disponible en: www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf [acceso: 12/02/2018]

Olivares, Alondra; Favela, María; Tirado, Lourdes; Barragán, Olga; Hernández, Eva. (2013). Consumo de drogas y competencia social en jóvenes universitarios de la unidad regional sur. Epistemos, (15), 5 – 12. Disponible en: <http://www.epistemos.uson.mx/revistas/pdf/numero15.pdf#page=7> [acceso: 24/02/2018]

Oliveti, Silvina (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39131873/TC104100.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1536716599&Signature=40WWY6TRWdnkxfMskZI%2Ba2%2BT8YI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3Dstrees.pdf> [acceso: 20/02/2018]

Palacio, John (2015). Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad de Antioquía seccional Occidente. Universidad de Antioquía, Colombia. Disponible en: <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/460> [acceso: 26/02/2018]

Villegas, Miguel; Alonso, María; Alonso, Bertha; Guzmán, Francisco. (2014). Eventos estresantes y la relación con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. Ciencia y Enfermería XX. México. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n1/art_04.pdf [acceso: 02/03/2018]

Zamora, Aurora; Hernández, Ma. Alejandra; Álvarez, Alicia; Garza, Beatriz; Gallegos, Ruth. (2012). Prevalencia de consumo de sustancias adictivas y estilos de vida en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Querétaro. Disponible en: https://www.uaq.mx/investigacion/revista_ciencia@uaq/ArchivosPDF/v6-n2/15Articulo.pdf [acceso: 25/02/2018]

Tablas

Tabla 1. Correlación de estresores en estudiantes del área de la salud

		La competencia con compañeros de clase	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	La personalidad y el carácter del profesor	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos)	No entender los temas que se abordan en clases	Participación en clases (exposiciones y responder preguntas)	Tiempo limitado para hacer el trabajo
La competencia con los compañeros de la clase	Correlación de Pearson	1	.405**	.314**	.305**	.147*	.218**	.219**
	Sig. (bilateral)		.000	.000	.000	.011	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Correlación de Pearson	.405**	1	.438**	.405**	.341**	.296**	.403**
	Sig. (bilateral)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
La personalidad y el carácter del profesor (a)	Correlación de Pearson	.314**	.438**	1	.388**	.270**	.254**	.337**
	Sig. (bilateral)	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos)	Correlación de Pearson	.305**	.405**	.388**	1	.316**	.305**	.258**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
No entender los temas que se abordan en clases	Correlación de Pearson	.147*	.341**	.270**	.316**	1	.411**	.298**
	Sig. (bilateral)	.011	.000	.000	.000		.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Participación en clases (exposiciones y responder preguntas)	Correlación de Pearson	.218**	.296**	.254**	.305**	.411**	1	.218**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Correlación de Pearson	.219**	.403**	.337**	.258**	.298**	.218**	1
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	301	301	301	301	301	301	301

Tabla 2. Correlación de síntomas de estrés en estudiantes del área de la salud

		La competencia con compañeros de clase	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	La personalidad y el carácter del profesor	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos)	No entender los temas que se abordan en clases	Participación en clases (exposiciones y responder preguntas)	Tiempo limitado para hacer el trabajo
Trastornos en el sueño (pesadillas, insomnio)	Correlación de Pearson	.288**	.359**	.267**	.192**	.179**	.242**	.320**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.001	.002	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Fatiga crónica (cansancio permanente)	Correlación de Pearson	.249**	.377**	.273**	.244**	.354**	.275**	.294**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Dolores de cabeza o migrañas	Correlación de Pearson	.148*	.282**	.200**	.169**	.201**	.234**	.181**
	Sig. (bilateral)	.010	.000	.000	.003	.000	.000	.002
	N	301	301	301	301	301	301	301
Problemas en la digestión, dolor abdominal o diarrea	Correlación de Pearson	.222**	.300**	.231**	.154**	.223**	.281**	.240**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.007	.000	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Rascarse, morderse uñas, frotarse, etc	Correlación de Pearson	.077	.275**	.085	.199**	.209**	.225**	.187**
	Sig. (bilateral)	.185	.000	.143	.001	.000	.000	.001
	N	301	301	301	301	301	301	301
Somnolencia, mayor necesidad de dormir	Correlación de Pearson	.187**	.240**	.174**	.197**	.112	.179**	.222**
	Sig. (bilateral)	.001	.000	.002	.001	.053	.002	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	Correlación de Pearson	.186**	.309**	.210**	.265**	.289**	.276**	.205**
	Sig. (bilateral)	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Sentimientos de depresión y tristeza (estar decaído)	Correlación de Pearson	.190**	.218**	.190**	.213**	.193**	.262**	.203**
	Sig. (bilateral)	.001	.000	.001	.000	.001	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Ansiedad, angustia o desesperación	Correlación de Pearson	.106	.297**	.168**	.233**	.291**	.226**	.294**
	Sig. (bilateral)	.065	.000	.004	.000	.000	.000	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Problemas de concentración	Correlación de Pearson	.180**	.211**	.175**	.192**	.262**	.260**	.173**
	Sig. (bilateral)	.002	.000	.002	.001	.000	.000	.003
	N	301	301	301	301	301	301	301

	N	301	301	301	301	301	301	301
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	Correlación de Pearson	.189**	.241**	.166**	.254**	.265**	.143*	.170**
	Sig. (bilateral)	.001	.000	.004	.000	.000	.013	.003
	N	301	301	301	301	301	301	301
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	Correlación de Pearson	.119*	.198**	.223**	.205**	.212**	.133*	.234**
	Sig. (bilateral)	.040	.001	.000	.000	.000	.021	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Aislamiento de los demás	Correlación de Pearson	.041	.169**	.125*	.024	.209**	.214**	.070
	Sig. (bilateral)	.482	.003	.030	.673	.000	.000	.225
	N	301	301	301	301	301	301	301
Desgano para realizar las labores escolares	Correlación de Pearson	.126*	.194**	.266**	.145*	.218**	.111	.199**
	Sig. (bilateral)	.029	.001	.000	.012	.000	.055	.001
	N	301	301	301	301	301	301	301
Aumento o reducción del consumo de alimentos	Correlación de Pearson	.168**	.200**	.159**	.234**	.230**	.158**	.236**
	Sig. (bilateral)	.003	.000	.006	.000	.000	.006	.000
	N	301	301	301	301	301	301	301

Fuente: resultados de spss V. 20