



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”
Multidisciplinario
21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Título del trabajo

PREVALENCIA DE ESTRÉS EN UNIVERSITARIOS

Autores

M.P.G. María Elena Columba Meza Zamora
meze53@hotmail.com

Ariadne Rubí Piedra García

Dra. Cristina Hortensia Saavedra Vélez
cindyenfe@hotmail.com

Universidad Veracruzana

Fac. Enfermería, campus Xalapa



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Resumen

Introducción: Hoy en día México, es uno de los países con mayor prevalencia de estrés en el mundo, causa de ello son los factores predisponentes tales como pobreza y cambios constantes de situación social, laboral y académica. Cuando éstos se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Siendo este último uno de los factores que afectan hoy a la población estudiantil de diversos grados académicos. **Objetivos:** Identificar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Historia a través del inventario SISCO para determinar el o los estresores más frecuentes que perjudican al estudiante, además de conocer la manera de afrontamiento que utilizan mayormente. Identificar la prevalencia de los signos y síntomas de estrés así como promover y fomentar el autocuidado. **Material y métodos:** Se trata de un estudio prospectivo, descriptivo, transversal. **Técnicas:** para la recolección de datos, se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico (Barraza 2007). **Población y muestra:** 109 alumnos de la Facultad de Historia, zona Xalapa de la Universidad Veracruzana en el periodo comprendido Febrero – Julio 2014. **Resultados:** Se encontró que existe prevalencia de estrés en los estudiantes debido a los estresores tales como la sobrecarga de tareas, exposición de trabajos, sobre carga académica, tiempo con el que se dispone para realizar las actividades, estudiar y presentar un examen. Por lo que se propone utilizar el sistema de enfermería apoyo educación como estrategia para fortalecer e incrementar conocimientos de autocuidado en estudiantes universitarios.

Palabras clave: estrés académico, estresores, estudiantes.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Introducción

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el estrés se define como un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, característica que tienen tanto humanos como animales y que ha permitido que éstos se desarrollen y sobrevivan en su ambiente.

Según Hans Selye (2013) “estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante diversos agentes”. El estrés viene a ser un fenómeno adaptativo del ser humano que va en línea de favorecer su supervivencia, de lograr un rendimiento en sus actividades y un desempeño en diversas áreas de la vida.

De acuerdo con la investigación “estrés escolar” de Elías Eduardo (2011), el estrés fue descrito por primera vez en 1910 por T.R. Glynn en la Liverpool Medical Institution y a partir de allí se han elaborado diversos estudios permitiendo que en el presente siglo XXI el estrés represente un problema al que se le dé más atención, sin embargo, según el autor, el estrés que presentan los estudiantes universitarios aún no recibe la atención necesaria.

Diversos estudios han mostrado que el estrés académico se presenta en estudiantes de grados de nivel básico, medio superior y superior. Para el caso de los estudiantes universitarios que se encuentran en el punto culminante de su formación y por lo tanto expuestos a altas cargas de trabajo, de horarios y de los tiempos que disponen para realizar las actividades académicas son factores detonantes del estrés académico, aunque también es necesario mencionar que en esta etapa de la vida se enfrentan a muchos cambios tales como, el ingreso a la universidad, la separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y a la adaptación de un estilo de vida diferente al que vivían.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Ante este panorama se reconoce la necesidad de tomar medidas a fin de incidir en esta problemática de gran impacto social y educativo, en donde el profesional de enfermería se involucre en acciones desde la perspectiva del autocuidado de Orem (1993). El autocuidado denota acción de personas maduras o en proceso de maduración que han desarrollado capacidades para cuidar de sí mismas, orientadas al mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

Como acción humana el autocuidado tiene su expresión en requisitos de autocuidado a satisfacer y que hacen referencia a formulación y expresión de acciones de autocuidado necesarias o que se supone tienen validez para la regulación de aspectos de funcionamiento y desarrollo humanos; son desempeñadas por o para los individuos de manera intencionada (Orem, 1993), y constituyen objetivos o resultados a alcanzar.

Para el caso concreto de estudiantes universitarios, el autocuidado puede entenderse como prácticas aprendidas con orientación a influir positivamente en el nivel de salud y calidad de vida de los mismos a través de mejorar sus conocimientos, actitudes y destrezas para cuidar de su propia salud, así como de promover la capacidad de buscar ayuda profesional y fortalecer en ellos la responsabilidad y conciencia del respeto a la salud y a la vida.

La finalidad de este estudio fue evaluar la prevalencia y características de este fenómeno en estudiantes de la carrera de Historia toda vez que otros estudios se enfocan más a los profesionales en formación del área de la salud y no en las ciencias sociales, adicionalmente la información que se obtenga permitirá iniciar el diseño de estrategias preventivas.

Las relación existente entre el estrés y la salud se vienen realizando desde hace mucho tiempo por considerarse necesarias por las consecuencias que tiene. En ocasiones han estado sobrevaloradas e incluso mal interpretadas, sin embargo actualmente se puede afirmar que el estrés es el principal factor de riesgo causante de alteraciones orgánicas y trastornos psicológicos afectando de manera directa a la salud, pudiendo ocasionar que la persona adquiera conductas nocivas y reduciendo la probabilidad de que desarrolle un autocuidado efectivo, facilitando la aparición de algunas



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

enfermedades o bien, acelerando el progreso de una enfermedad crónica ya existente con anterioridad.

El estrés representa uno de los grandes problemas a los que se les está prestando gran interés debido al conocimiento y a la importancia de sus consecuencias, aunque también es debido al progresivo conocimiento que se tiene sobre este. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), México es el país con el más alto índice de estrés y de los 75 mil infartos que se registran al año, el 25% está asociado a enfermedades derivadas del cansancio y la presión del trabajo.

Es importante recalcar que el estrés no se da por sí sólo, necesita de un desencadenante ya sea físico, psicológico o emocional para afectar la homeostasis del organismo. Sin embargo el universitario se encuentra expuesto ante estos factores pues por lo general pasa más de 8 o 10 horas en la escuela, y sólo basta con que uno de esos factores se desequilibre para comenzar con los primeros síntomas del estrés, por lo tanto, se puede entender como estresor a la situación física, psicológica o emocional que ocasiona una sensación de estrés en el estudiante.

Barraza (2007) refiere que la interacción entre la persona y el entorno, presenta ciertas características que los hacen potencialmente generador de estrés y que la persona se conduce a una valoración cognitiva, potencialmente negativa, de las demandas que le presenta el entorno.

Esta relación entre las características del entorno y las características de las personas constituye un proceso adaptativo, donde la persona se adecua al entorno. Esta relación, de carácter adaptativa, es lo que realmente define el origen de un estresor.

Por ello el objetivo que condujo este trabajo fue identificar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Historia a través del inventario SISCO para determinar el o los estresores más frecuentes que perjudican al estudiante, además de conocer la manera de afrontamiento que utilizan mayormente. Identificar la prevalencia de los signos y síntomas de estrés así como promover y fomentar el autocuidado



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Metodología

La investigación fue cuantitativa, descriptiva y transversal, realizada en la Facultad de Historia campus Xalapa en la Universidad Veracruzana en el periodo comprendido Febrero – Julio 2014.

La población total, constó de 228 alumnos, integrándose la muestra con 109 estudiantes.

El instrumento que se aplicó fue el inventario SISCO de estrés académico (Barraza 2007), mismo que fue validado por el mismo autor, obteniendo confiabilidad alfa de Cronbach de .90 y una confiabilidad por mitades de .87 demostrando que sus niveles de confiabilidad pueden ser considerados como muy buenos según DeVellis (García, 2006) o elevados de acuerdo con Murphy y Davishofer (Hogan, 2004).

Previa autorización y consentimiento de las autoridades universitarias así como del consentimiento informado por parte de los alumnos se aplicó el inventario que está conformado por 31 ítems.

Se elaboró una base de datos en el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Science) versión en español. Se aplicó la estadística descriptiva: frecuencia y porcentaje (f y %) el programa estadístico SPSS 15 para su análisis.

Resultados

La población matriculada, en el programa educativo de Historia, durante el periodo de estudio correspondió a 228 estudiantes, de los cuales se incluyeron en el estudio 109 siendo el 45.88% hombres y 54.12% mujeres (Cuadro 1).

Respecto a nivel de preocupación o nerviosismo de los alumnos durante el semestre, 91 de ellos (83.5 %) afirmaron haberse sentido así alguna vez, el 16.5% restante respondió no haber tenido estas manifestaciones (Cuadro 2).



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”
 Multidisciplinario
 21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Cuadro 1 frecuencia y porcentaje por género					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
		a fi	e	válido	acumulado
			%		
	MASCULINO	50	45.9	45.9	45.9
	FEMENINO	59	54.1	54.1	100.0
	Total	109	100.0	100.0	

Cuadro 2 Frecuencia y porcentaje de alumnos que durante el transcurso semestre sintieron preocupación o nerviosismo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
		fi	%	válido	acumulado
	SI	91	83.5	83.5	83.5
	NO	18	16.5	16.5	100.0
	Total	109	100.0	100.0	

Referente a intensidad con la que los alumnos se sintieron preocupados o nerviosos, predominó el valor intermedio que corresponde a regular con un porcentaje de 45.9%, 15 personas con un 13.8% no respondieron a la pregunta y el porcentaje más bajo (4.6%) fue para la opción demasiado. (Cuadro 3)



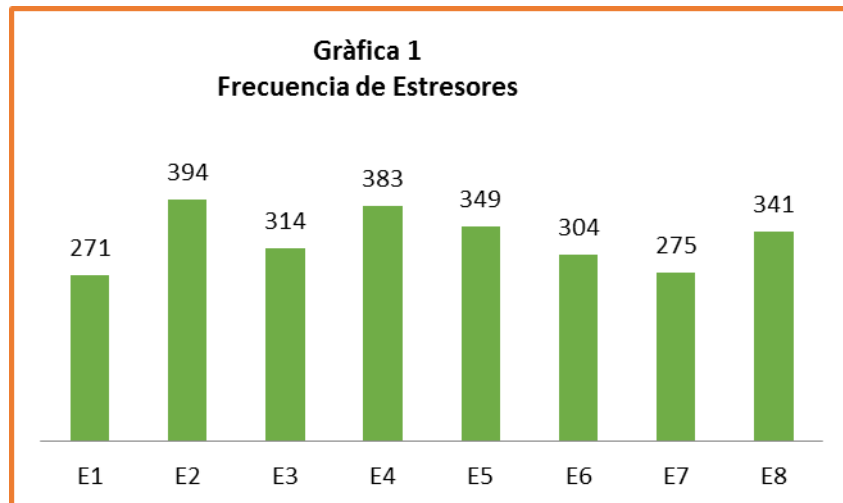
“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Cuadro 3 Nivel de preocupación o nerviosismo que presentaron los alumnos durante el semestre que cursaban					
		Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		fi			
Válidos	0	15	13.8	13.8	13.8
	POCO	12	11.0	11.0	24.8
	REGULAR	50	45.9	45.9	70.6
	MUCHO	27	24.8	24.8	95.4
	DEMASIADO	5	4.6	4.6	100.0
	Total	109	100.0	100.0	

El estresor con mayor prevalencia (394) fue el E2 que corresponde a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, seguido del E4 que son las evaluaciones de los profesores, y los que tienen menor frecuencia es la competencia con los compañeros (E1) y la participación en clase (E7). (Gráfica 1)



Fuente: Inventario SISCO (Barraza 2007)

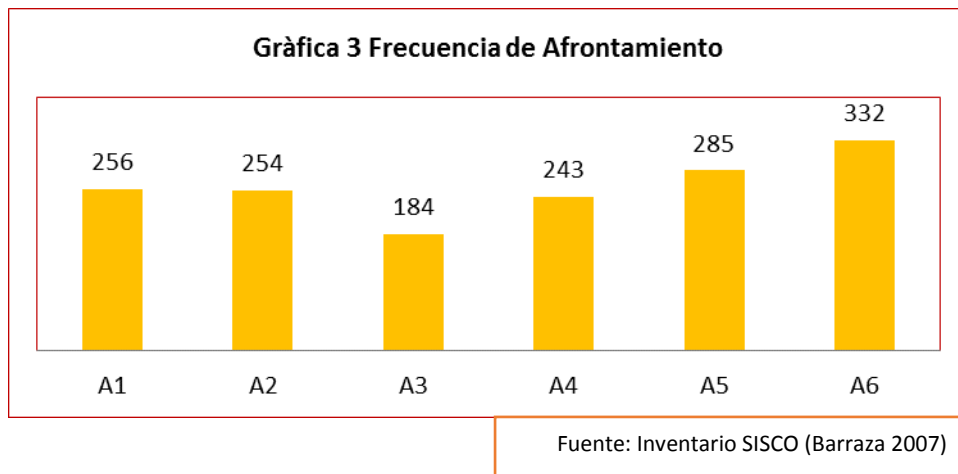


2016. México



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”
 Multidisciplinario
 21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Los signos y síntomas más frecuentes fueron fatiga crónica o cansancio permanente (SYS2) seguido de la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), y con menor frecuencia somnolencia (SYS6) y los conflictos y tendencia a polemizar y discutir (SYS12). (Gráfica 2)



La verbalización de la situación que preocupa es la forma de afrontamiento a la que más recurren los estudiantes, mientras que los elogios a uno mismo es la manera menos frecuente que ocupan los estudiantes para afrontar su estrés. (Gráfica 3)



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Discusión y conclusión

Los resultados encontrados pueden relacionarse con los del trabajo “Estrés académico en estudiantes universitarios” de Pulido R. M. A., Serrano S. M.L., et al (2011), mismos que son similares respecto a las variables que se analizaron y en ambos se reporta que el carácter del profesor es uno de los principales estresores.

De igual manera, Polo A., Hernández J.M, Poza C. en la investigación “Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios”, en la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, encontraron variables similares, tales como sobrecarga de tareas, exposición de trabajos, tiempo disponible para realizar las actividades, estudiar y presentar un examen, señalados como estresores académicos. Mencionando que dichos estresores son los que más afectan al estudiante.

Por lo que se rescata que el programa educativo debe asumir la responsabilidad preponderante de dedicar más esfuerzos a la prevención del estrés con estudios e intervenciones con participación de los padres de familia y los maestros. Ello con el fin de prevenir enfermedades que se pudiesen desencadenar en los universitarios, así como lograr un fomento del autocuidado.

Referencias Bibliográficas

- Barraza (2007) Estrés académico: un estado de la cuestión. Revista electrónica Psicología Científica. Disponible en <http://www.psicologiaincientifica.com/> consultado el 13 de marzo de 2012
- Elías Eduardo (2011), Nivel de estrés entre 2 instituciones de diferente nivel económico. Publicada por Eduardo Elías (2011) Internet]. [Revisado el 25 febrero 2014]. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/50295800/Tesis-Estrés-escolar>.
- Martin G.M., et al (2013) Estudio y Evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga. Disponible en <http://www.hekademos.com/hekademos/media/articulos/13/06.pdf>. Revisado el 25 marzo de 2014].
- Orem D E. (1993). Modelo de Orem, Conceptos de Enfermería en la Práctica. Madrid. España; Masson
- Polo A., Hernández J.M, Poza Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid [Internet]. [revisado el 25 febrero 2014]. Disponible en: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”
Multidisciplinario
21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México