

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

ESTRÉSATE

**Una propuesta comunicacional para cambiar percepciones acerca del
estrés en la comunidad estudiantil**

Irina Tamara González Stichkova

Daniela Lucía Merino Ortega

Gabriela Falconí, M.A, Directora de Tesis

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de Licenciada en
Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, mayo 2013

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

ESTRÉSATE

Una propuesta comunicacional para promover un hábito de estudio saludable

Irina Tamara González Stichkova

Daniela Lucía Merino Ortega

Lic. Gabriela Falconí, Máster en Comunicación

Director de la tesis _____

Hugo Burgos, Ph.D.

Decano del Colegio de

Comunicación y Artes Contemporáneas _____

Quito, mayo 2013

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

Nombre: Daniela Lucía Merino Ortega

C. I.: 1713105177

Fecha: Quito, mayo 2013

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

Nombre: Irina Tamara González Stichkova

C. I.: 1717156895

Fecha: Quito, mayo 2013

RESUMEN

En general, el mundo estudiantil demanda un cambio en el comportamiento del individuo para adaptarse al entorno. Esto, en muchos casos trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento diversas para enfrentar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran parte de los estudiantes carecen de esas estrategias o presentan conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas. En este sentido, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud y reacciones físicas, fisiológicas, psicológicas y comportamentales en estudiantes universitarios. Gracias a todas las investigaciones realizadas en el área de estrés académico se puede establecer un punto de inicio hacia la lucha contra este mal social, que, si bien es cierto, ha sido subestimado, tiene efectos fuertemente graves a nivel físico, psicológico, social y hasta económico afectando no solo a los estudiantes sino a nivel general.

ABSTRACT

In general, student's world demands a change in the individual's behavior to suit the environment. This in many cases results the need for students to take different strategies to deal with the new requirements that are demanded. However, many students lack these strategies or present academic behaviors that are inappropriate to the new demands. By this way are well known the research which shows the academic stress impact on health problems and physical reactions and physiological, as well as, psychological and behavioral in college students. Thanks to all academic stress papers can be establish a starting point towards the fight against this social problem, which although it has been underestimated, it has serious effects on the physical, psychological, social and economic affecting not only students but society in general.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción al Problema Social	9
Antecedentes.....	9
Presentación del Problema Social.....	10
Justificación	10
Hipótesis	11
Contexto y Marco Teórico.....	11
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	12
Historia y evolución del estrés.....	12
Concepto Estrés	14
Factores que influyen en el estrés.....	15
¿Cómo actúa el estrés en tu cuerpo?.....	18
Principales trastornos psicofisiológicos de estrés.....	19
Puntos de estrés	19
Concepto del Estrés Académico	22
Problemas en la Institucionalidad.....	23
SUSTENTO TEÓRICO	24
Reacciones Fisiológicas:.....	24
Reacciones Físicas:.....	25
Reacciones Psicológicas:	28
Reacciones Comportamentales:.....	31
DATOS ESTADÍSTICOS A NIVEL INTERNACIONAL Y NACIONAL	46
INVESTIGACIÓN CUALITATIVA	51
Entrevistas a Expertos y Líderes de Opinión.....	51
Testimonios	58
EJECUCIÓN DE LA CAMPAÑA A PARTIR DE LA INVESTIGACIÓN	60
Antecedentes.....	60
Justificación	61
Introducción.....	62
Objetivo General.....	63
Objetivos Específicos	63
Nombre de la campaña	63
Producto de campaña.....	65
BTL.....	68
ACTIVISMO: “Guerra de Almohadas”	75
EVENTO: “Bailándote el estrés”	80
Difusión medios tradicionales y digitales.....	84
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	88
REFERENCIAS	91
ANEXOS	94

INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA SOCIAL

Antecedentes

Desde los tiempos en los que el estudiante universitario era un “bien” escaso para las sociedades hasta los actuales en los que los aspirantes a licenciados proliferan, la institución universitaria ha recorrido un largo camino. El cambio de la universidad de “élite” (tanto social como institucional) a la universidad de “masas” ha introducido algunos elementos potencialmente provocadores de estrés. De ellos, sin duda, uno de los más relevantes es el de la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral. Ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo que los estudiantes (sobre todo los de los últimos cursos) se plantean por encima incluso de la adquisición de conocimientos. Por otro lado, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en los escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario.

Podríamos definir el estrés académico como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores - recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Bournout, o el estrés informado por los profesores en el abordaje de sus tareas docentes- como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo. No obstante, por lo apuntado anteriormente, nos vamos a centrar en el estrés académico de los estudiantes universitarios estando interesados, en principio, en el conocimiento de aquellas situaciones que lo producen en mayor medida, en la intensidad, magnitud y tipo

de manifestación --respuesta-- psicológica que provoca y cuáles han sido las maneras en que éstos han desahogado su estrés.

Presentación del Problema Social

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación.

Dentro del campo investigativo el estrés causado por las presiones escolares afecta en la salud y, por ende, en el rendimiento académico de los alumnos universitarios. Los sumerge, como manera de desahogo, a recurrir al uso de diferentes drogas legales o ilegales y hasta varios estudiantes considerar llegar a darse de baja, rendirse, salir de sus carreras y hasta considerar pensamientos suicidas.

Justificación

Esta investigación está dirigida a buscar soluciones a un problema que afecta a nivel internacional y local con mucha fuerza. El estrés académico puede ser desencadenante de muchos problemas sociales, familiares, profesionales y económicos que no nos permiten actuar como entes sociales participativos.

En esta investigación queremos apuntar hacia el estrés en universidades y conocer los niveles de estrés que los jóvenes manejan durante su vida universitaria entendiendo sus causas. Para ello debemos obtener y comparar datos que nos arrojen resultados tangibles.

Finalmente, definiremos cuales son las situaciones que generan estrés académico en los universitarios, a nivel nacional e internacional, analizando los factores que

intervienen para que el estrés esté presente. Con estos dos puntos claves podremos aprender a controlar y a manejar el estrés académico para que éste se vuelva un factor positivo en el diario vivir.

Hipótesis

El estrés causado por las presiones escolares afecta en el rendimiento académico de los alumnos universitarios y los sumerge, como manera de desahogo, a recurrir al uso de diferentes drogas legales o ilegales.

Contexto y Marco Teórico

Para esta investigación hemos escogido documentos académicos (tesis, doctorados e investigaciones) en las áreas de medicina y psicología que sustentan las teorías relacionadas al estrés causado por las presiones escolares de alumnos universitarios.

Así como, investigaciones de Asociaciones, Organizaciones y Universidades de gran prestigio y reconocimiento a nivel nacional e internacional que arrojan cifras relacionadas al estrés académico y a sus causas de las distintas universidades al rededor del mundo.

Asimismo, se utilizó el método cualitativo con una serie de entrevistas a expertos y líderes de opinión en el área para ganar experticia y se recopilaron testimonios a estudiantes que sufren de estrés. En cuanto a la parte cuantitativa se realizó encuestas a 180 estudiantes dividido equitativamente, 60 estudiantes de la universidad San Francisco de Quito, 60 de la Universidad Central y 60 de la Pontificia Universidad Católica en horario indefinido.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Historia y evolución del estrés

Al final del siglo xvii se plantea el término “estrés” con un acento “técnico” debido a que el físico inglés Robert Hooke (1635-1703) lo utiliza para explicar su “ley de elasticidad” en la ingeniería. la teoría consiste en presionar una estructura con una determinada "carga" y ver como se producía un efecto de estiramiento o adaptación debido a la exigencia externa que actúa sobre el cuerpo. Los científicos relacionaron inicialmente el estrés con un “desgaste de la energía nerviosa”

Más tarde, en el siglo xviii, cuando se plantea que la tercera parte de las enfermedades se debían a orígenes nerviosos se empezó a utilizar el término estrés en el campo médico. Esta definición sugería que la persona puede pasar por situaciones que “sobrecargan” sus recursos físicos de tal manera que se dé una saturación que su sistema nervioso pueda no sobrellevar.

Durante el siglo xix, George Beard (1839-1883) hace un hallazgo cuando describe un cuadro frecuente en sus pacientes como resultado de una “sobrecarga” de las demandas propias del nuevo siglo, y lo llama “neurastenia”. Este estudioso fue quien en 1868 popularizó el término “neurastenia”, aunque ya antes, en 1833, Van Dusen lo había utilizado en el diccionario médico Dunglison.

Es importante resaltar que la neurastenia no presenta un cuadro idéntico al estrés moderno, sin embargo, Beard hace un gran aporte al sugerir que las condiciones sociales y las exigencias vida urbana pueden tener como consecuencia un desequilibrio en la persona.

Beard consideraba una amplia gama de síntomas físicos y mentales tales como una

alta ansiedad, fatiga extrema, desesperación, fobias e insomnio; e incluso problemas de atención, migraña, indigestión e impotencia sexual.

Desde ese momento también se empezaron a eliminar los estigmas que rodeaban a todas las enfermedades psiquiátricas.

Paralelamente, en Inglaterra se diagnosticó una enfermedad similar a la "neurastenia", descubierta por el escocés George Cheyne quien la presentaba también como un problema causado por la situación social del momento.

Otros de los nombres que se utilizaron durante esa época para diagnósticos similares al estrés modernos son: debilidad de los nervios, postración nerviosa, agotamiento nervioso, fatiga patológica o irritabilidad mórbida.

En esa época, se trataban estas enfermedades nerviosas con electricidad. sin embargo, la terapia que más éxito tuvo fue la famosa Rest Cure (cura de descanso) creada por el médico americano Silas Weir Mitchell (1829–1914).

En este siglo empieza el esfuerzo de la psicología por aparecer como ciencia y aparece el funcionalismo con William James. En su perspectiva pragmática propone el concepto de fatiga como signo de “falla” en el ajuste exitoso del individuo a la vida moderna.

Durante las primeras décadas del siglo xx se empieza a ver al estrés como enfermedad suscitada por una causa psicológica o “conflicto interno”.

Fue probablemente el neurólogo Walter Cannon el primer investigador moderno que aplicó el concepto de estrés y partió de la hipótesis de que toda vida humana requiere mantener un equilibrio interior al cual llamaría “homeostasis” y en caso de cambios

intensos se da un proceso de reacomodación a través del sistema endocrino y vegetativo. Las investigaciones lo llevaron a la conclusión de que a pesar de que un organismo pueda resistir un bajo nivel de estresores, cuando éstos son prolongados o intensos pueden provocar un quiebre en los sistemas biológicos.

Más tarde, Hans Selye, considerado el “padre del concepto moderno del estrés”, toma los avances de Cannon y descubre que el estrés es la respuesta no específica del organismo ante cualquier situación demandante, ya sea que se trate de un efecto mental o somático. Es decir, a diferencia de lo que anteriores autores pensaban, el estrés es cómo reacciona el cuerpo ante una situación demandante.

Concepto Estrés

- Según el médico austrocanadiense Hans Selye (1907-1982):

"El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le impóngala". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

- Según los psicólogos estadounidenses Lazarus y Folkman (reconocidos como uno de los psicólogos más influyentes en su campo, pioneros en el estudio de la emoción y el estrés, especialmente de su relación con la cognición)

“El estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio. De acuerdo con estos autores, un suceso será estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o valore como tal, sean cual sean las características objetivas del suceso. Ambos autores están considerados como los principales impulsores y sistematizadores del enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus teorías son las que reciben mayor apoyo hoy día”

- De acuerdo al CENTRO UNIVERSITARIO ANGLO MEXICANO (ÁREA DE CIENCIAS BIOLÓGICAS, QUÍMICAS Y DE LA SALUD)

“Se entiende por estrés al conjunto de alteraciones en el funcionamiento basal del organismo, que forzan su estado fisiológico, más allá de uno normal en reposo. El estrés actúa como respuesta y adaptación a estímulos externos, que son percibidos como peligrosos o desagradables, causando una reacción de lucha-huida e hipersecreción de catecolaminas, adrenalina, noradrenalina y cortisol en las glándulas suprarrenales”

- Según la OMS (Organización Mundial de la Salud)

El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

- ❖ En síntesis, el estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona.

Factores que influyen en el estrés

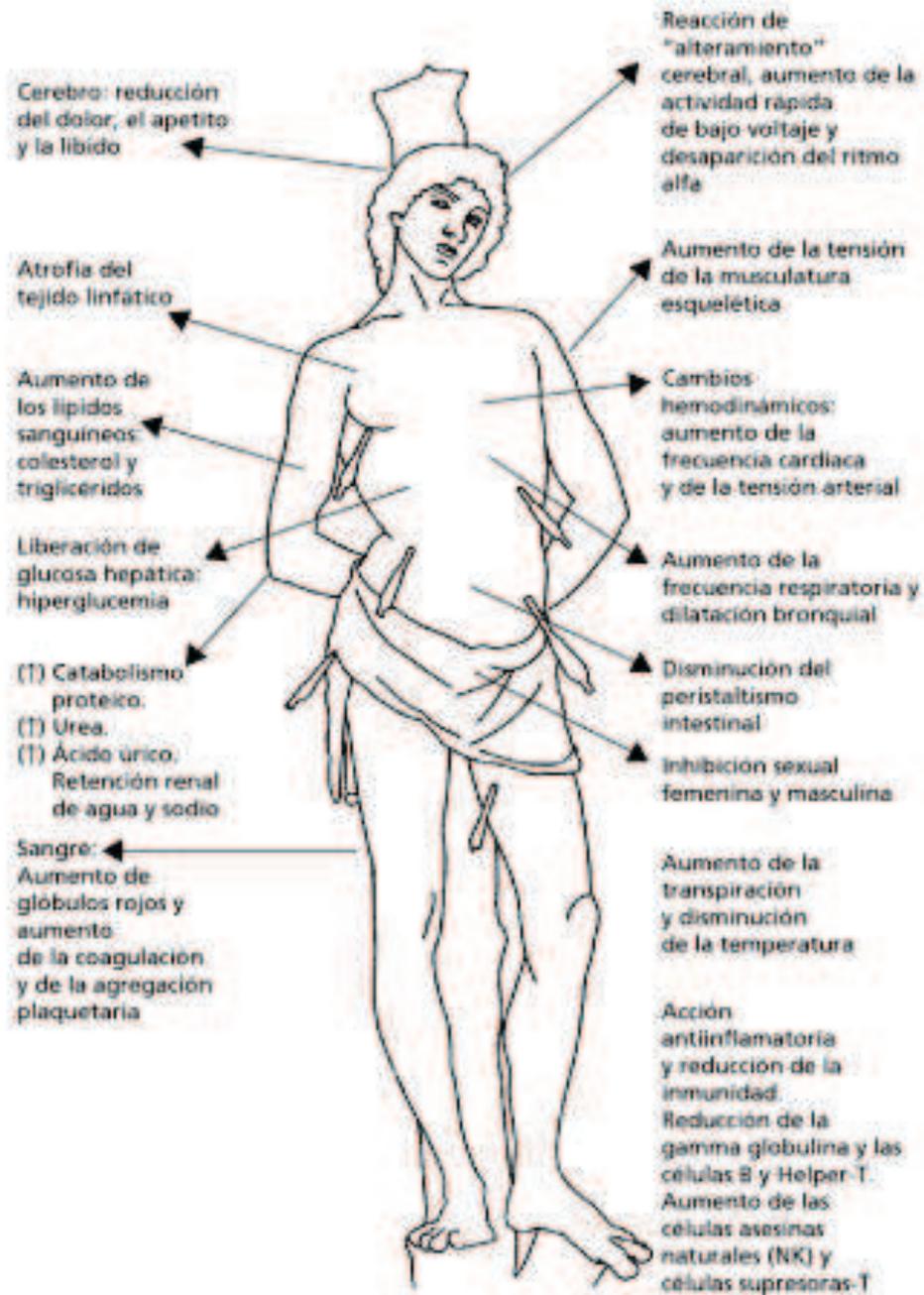
Aspectos que aumentan la vulnerabilidad de la persona al estrés son:

- **Antecedentes genéticos de enfermedades psíquicas:** Algunas enfermedades psíquicas se transmiten de manera genética y aumentan la vulnerabilidad al estrés. Así mismo, la presencia de lesiones cerebrales facilitan respuestas anormales hacia los estresores.
- **Escasa o avanzada edad:** La edad es un elemento determinante para el estrés. Por ejemplo, los niños necesitan tanto de los demás y tienen tan pocos recursos de enfrentamiento que resultan particularmente vulnerables al maltrato de sus padres, de su familia, maestros, etc., lo que causa estrés. En la edad adulta, el sujeto el dispone de mayor resistencia psíquica y corporal para enfrentar el estrés.

- **Sexo femenino:** De acuerdo con Frankenhauser, pionera en la investigación del estrés, en determinadas tareas a desarrollar la mujer tiene mayores incomodidades e insatisfacciones psicológicas, mientras que el hombre desarrolla una mayor alarma fisiológica o somática que se expresa mediante la secreción aumentada de cortisol y catecolaminas. Es decir, el estrés tendría más costo psicológico para la mujer y más costo fisiológico para el hombre. El estudio de Frankenhauser demostró que los niveles de hormonas de estrés en las mujeres permanecen elevados después del trabajo, a diferencia de los hombres, en los que se reducen cuando llegan a casa. Sin embargo, se ha observado que mujeres con personalidades más duras responden al estrés de igual forma que los hombres.
- **Inteligencia subnormal:** A mayor grado de inteligencia, el individuo dispondrá de mayor cantidad de recursos de enfrentamiento al estrés. La enfermedad mental por estrés psicosocial resulta más frecuente en retrasados mentales.
- **Carencia de cultura:** La cultura provee al individuo habilidades y procedimientos antiestrés para enfrentar los estresores. Las nociones de autoayuda, el humor, y otros aspectos de la cultura dotan a las personas de recursos para poder resistir al estrés y facilitar la respuesta de relajación.
- **Tipo de personalidad A:** En la década del sesenta Friedman y Rosenman (cardiólogo e investigador creadores de la teoría de la personalidad tipo “A”) clasificaron las personalidades en relación al estrés y lo vincularon con la enfermedad coronaria. Ellos llamaron personalidad tipo A a personas con temperamento colérico, muy competitivos, ambiciosos y agresivos en los negocios. En un estudio se encontró que la enfermedad coronaria era 6.5 veces más frecuente en personas con el carácter tipo A que en el B.

- **Intolerancia a la ambigüedad**
- **Baja autoestima**

¿Cómo actúa el estrés en tu cuerpo?



Principales trastornos psicofisiológicos de estrés.

TRASTORNOS	
<p>Cardiovasculares sexuales Hipertensión esencial Enfermedad coronaria Taquicardia Arritmias cardíacas episódicas Enfermedad de Reynaud Cefaleas migrañosas</p> <p>Musculares Tics, temblores y contracturas Alteración de los reflejos musculares Lumbalgias Cefaleas tensionales</p> <p>Sexuales Coito doloroso, vaginismo Disminución del deseo Impotencia, eyaculación precoz</p>	<p>Respiratorios Asma bronquial Síndrome de hiperventilación Alteraciones respiratorias Alergias</p> <p>Endocrinos Hiper e Hipotiroidismo Síndrome de Cushing</p> <p>Gastrointestinales Úlcera péptica, dispepsia funcional Síndrome. Colon irritable Colitis ulcerosa</p> <p>Inmunológicos Inhibición del S. Inmunológico</p> <p>Dermatológicos Prurito, eccema, acné Psoriasis</p>

Tabla 1. Principales trastornos psicofisiológicos de estrés, Labrador y Crespo (1993).

Puntos de estrés

El inventario de estresores psicosociales más utilizado se denomina Escala Valorativa de Reajusto Social y fue creado en 1967 por el psiquiatra norteamericano Holmes con la ayuda de su colaborador Rahe.

La tabla cuenta con cuarenta ítems que se puntúan en unidades de cambios de vida y pretende medir el esfuerzo de adaptación a que obliga el hecho social al sujeto. Los

autores no intentan medir el dolor o la incomodidad que provoca la contingencia, sino el “gasto psíquico” para adaptarse al cambio.

Puntos de estrés:

100	Muerte de esposa (o)
73	Divorcio
65	Separación de la pareja
63	Estancia en la cárcel
63	Muerte de un familiar cercano
53	Lesiones o enfermedades graves
50	Casamiento
47	Ser despedido del trabajo
45	Reconciliación con la pareja
45	Jubilación
44	Cambio importante en la salud o la conducta de un miembro en la familia

40	Gestación
39	Desarreglos sexuales
39	Ingreso de nuevo miembro a la familia
39	Reorganización de la empresa
38	Empeoramiento o mejoramiento de la economía personal
37	Muerte de un amigo íntimo
36	Cambio de tareas en el trabajo
35	Reducción o aumento de discusiones de pareja
31	Tomar una hipoteca o crédito por más de 10 000 dólares
30	Vencimiento de un préstamos o una

	hipoteca
29	Cambio de cargo en el trabajo
29	La marcha de la casa de una hija o hijo
29	Conflictos con la familia de esposa o esposa
28	Notable éxito personal

Concepto del Estrés Académico

- De acuerdo al CENTRO UNIVERSITARIO ANGLO MEXICANO (ÁREA DE CIENCIAS BIOLÓGICAS, QUÍMICAS Y DE LA SALUD)

El estrés académico podría definirse como un desequilibrio en la homeostasis por las demandas escolares y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo cuando son importantes las consecuencias del fracaso.

- TESIS DOCTORAL DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA. (ESTUDIO DEL ESTRÉS, ENGAGEMENT Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD)

De forma general, podríamos definir el estrés académico como aquel que se produce relacionado con el ámbito educativo (Polo, Hernández y Pozo, 1995). En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes, e incluso, dentro de éstos, podría afectar a cualquier nivel educativo.

El estrés académico propiamente dicho apuntaría así a aquellos procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería pues la percepción subjetiva del estrés.

- ❖ Como terapia o prevención del estrés académico se recomiendan ciertos cambios o modificaciones en el estilo de vida tales como: evitar aceptar cargos o tareas que no se puedan controlar, tratar de ver los deberes como desafíos que te permitan crecer, organizar y anticipar los asuntos pendientes que impiden tu tranquilidad, practicar algún deporte y reducir el consumo de tranquilizantes, tabaco, alcohol, café etc. para hacer frente a las situaciones de estrés.

Problemas en la Institucionalidad

Todo individuo pertenece a determinadas organizaciones como la familia, la escuela, los clubes, la empresa, iglesia, etc. Algunas de estas organizaciones solucionan necesidades y aumentan la resistencia al estrés en las personas, mientras que otras, son conocidas como "instituciones enfermantes".

Una institución educativa “enfermante”, que aumenta el estrés en los estudiantes es una que tenga carencia de objetivos definidos, o metas impuestos de modo autoritario, sin realismo ni flexibilidad, falta de autonomía, jerarquías débiles o sobrecarga de trabajo. Así mismo, en las universidades o clases donde no se da un trato justo o hay integrantes con

privilegios y otros desfavorecidos hay un considerable aumento de estrés académico en los individuos.

SUSTENTO TEÓRICO

Los indicadores o síntomas del estrés

En una situación de estrés los alumnos suelen presentar reacciones fisiológicas, físicas, psicológicas y comportamentales. A continuación se analizará cada reacción a partir de investigaciones realizadas en distintas universidades a nivel internacional y a nivel local.

Reacciones Fisiológicas:

En una situación de estrés los alumnos presentan menores niveles de inmunoglobulina tipo “A” secretora, disminuciones significativas en los recuentos de linfocitos totales, monolitos, linfocitos T CD8+ y células NK, disminución de la actividad fagocítica y bactericida; aumento de la sintomatología psicósomática e infecciosa autoinformada, aumento del porcentaje de neutrófilos, leucocitos totales, células CD8 e interleukina; disminución de las defensas, los glóbulos rojos aumentan de tamaño y disminuyen en cantidad, se alteran las plaquetas; se incrementan las frecuencias cardíacas y respiratorias, incluso se destruyen neuronas y, en el caso específico de estrés relacionado con acontecimientos vitales, se observa un aumento en la secreción de cortisol.

De acuerdo a la Investigación realizada en la **Universidad de Simón Bolívar (Venezuela)**: “ESTRÉS, SALUD MENTAL Y CAMBIOS INMUNOLÓGICOS EN

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS” se encontró que los niveles de intensidad del estrés, disfunción social, somatización y del porcentaje de células HLA-DR+ aumentaron significativamente durante los exámenes. Paralelamente, se observaron disminuciones significativas en porcentajes y números totales de linfocitos, linfocitos T, células NK, células CD8+ y número de células CD4+. Los análisis de correlación entre las variables psicosociales e inmunológicas en el período de alta demanda académica mostraron relaciones significativas entre la interleukina-1, algunos porcentajes de células inmunológicas y las variables psicosociales. Estos resultados sugieren cambios inmunológicos asociados a mayores niveles de estrés y deterioro de la salud mental.

La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes del primer año de la Universidad Simón Bolívar (12 hombres, 8 mujeres, edad media =17,20) quienes fueron evaluados al inicio del período académico y en el período de exámenes (7 semanas más tarde) mediante instrumentos de autoinforme para medir variables psicosociales e inmunofenotipaje para los indicadores inmunológicos.

Reacciones Físicas:

Se relaciona con cambios en el cuerpo, como: sudoración en las manos, trastorno en el sueño, cansancio y dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia.

De acuerdo a la Investigación: “Prevalencia de Burnout Syndrome en los estudiantes de medicina de sexto año y en residentes de especialidades y subespecialidades que trabajan en los Hospitales Metropolitano de Quito, Carlos Andrade Marín y Vosandes de Quito en el primer trimestres del 2010” se obtuvieron los siguientes resultados:

- La falta de sueño produce efectos sobre la práctica de tareas, muy similares a los observados en pacientes con intoxicación alcohólica.

- Se observa que 24 horas continuas de vigilia equivale a una concentración sanguínea de alcohol de 0,1%, lo que provoca un descenso en la capacidad de atención visual, en la velocidad de reacción, en la memoria visual y el pensamiento creativo.
- Se han realizado estudios mediante el uso de índices psicológicos y emocionales que miden la depresión, la ansiedad y la confusión en personas con privación del sueño. Los resultados obtenidos han determinado desgaste emocional que puede presentar la persona que es sometida a jornadas de trabajo o estudio prolongadas.
- Estos análisis han determinado que el estado de ánimo y el humor empeoran con la fatiga, aumentando así la probabilidad de cometer errores en tareas repetitivas, rutinarias y en las que se requiere atención sostenida.
- Los sujetos de investigación presentaron una prevalencia del burnout syndrome elevado del 25 al 30% en todas las categorías de análisis en comparación con el moderado que supera el 40%. Nivel bajo 28.8%.

Cabe recalcar que el Síndrome de burnout, según la autora de la investigación, Estefanía Vela Pinto, es la “fase avanzada de estrés laboral que generalmente presenta dificultad para integrarse adecuadamente al entorno laboral, agotamiento emocional, falta de realización personal y baja autoestima personal. Se trata de un síndrome clínico descrito en 1974 por Freudenberg, psiquiatra, quién observó que al año de trabajar, la mayoría de las personas sufría una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento y la depresión, así como desmotivación en su trabajo.” (Zamora, A). Este síndrome acumula respuestas a situaciones de estrés que provocan tensión al interactuar con otras personas, puede llegar a causar incapacidad total para volver a trabajar.

Otro punto muy importante, dentro de las reacciones físicas, son los trastornos del sueño producidos al no saber controlar y manejar adecuadamente el estrés.

Se realizó un estudio en un colegio particular de Quito a estudiantes adolescentes que cursaban en quinto curso de la secundaria. En este estudio se aplicaron encuestas sobre calidad, privación de sueño y rendimiento escolar a los estudiantes y una encuesta a sus profesores para tener un mayor grado de objetividad con el objetivo de demostrar la importancia del sueño, sus implicaciones en la vida y el aprendizaje de los adolescentes.

Se clasificó a la muestra en tres grupos:

- PS (Adolescentes con pésimo sueño)
- OPS (Adolescentes con ocasional pérdida de sueño)
- BS (Adolescentes que duermen bien)

Los resultados obtenidos fueron:

En general, todos reportan sentir estrés al tratar de lograr un mejor puntaje académico. Los PS, como en el estudio realizado en los Estados Unidos de Gray Eagleston, Gibson y Thoresen, tienden a pensar cosas negativas sobre sí mismos más que el resto de adolescentes (27%). El dormir también afecta la regulación de las emociones humanas. La cantidad y calidad de sueño afecta el estado emocional diario y de la misma forma el estado emocional afecta la regulación de sueño.

Asimismo, los adolescentes con pésimo sueño reportaron sentirse más deprimidos (13%), sin energía y tensos que el resto de adolescentes del estudio. Por otro lado, los adolescentes que duermen bien se sienten más frescos y menos tensos durante el día que los adolescentes con pésimo sueño y los adolescentes con ocasional pérdida de sueño. Estos resultados se replicaron de los hechos en Estados Unidos, en la que los estudiantes con pésima calidad de sueño presentaron más signos de estrés que los de pérdida ocasional

de sueño y los que duermen mejor. La mayoría de los adolescentes estudiados dicen estar un tanto irritables (6.5%)

Reacciones Psicológicas:

Los estudiantes en situaciones de estrés también experimentan ansiedad, nerviosismo, angustia, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento) y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).

Shirley Fisher, profesora de psicología de la **Universidad de Strathclyde en Glasgow** administró un número de medidas psiconeuróticas a estudiantes escoceses antes y después de los exámenes finales. Ella observó que los sentimientos de ansiedad y obsesión se elevaron durante las semanas previas a los exámenes. Después de los exámenes hubo un aumento en la sección de la depresión, posiblemente motivado por la reflexión hecha sobre los errores cometidos y los comentarios con los compañeros. Pero gran parte de la tensión se puede prevenir.

Como parte de las reacciones psicológicas, si no se las sabe manejar y controlar adecuadamente, éstas son las causantes de actos de comportamiento suicida.

De acuerdo con la **SAMHSA's National Survey on Drug Use and Health** (Organización en Estados Unidos que presta servicios a personas con problemas de abuso de drogas y de salud mental), los adultos jóvenes en edades de 18 a 25 años (estudiantes universitarios) son más propensos a considerar el suicidio como posibilidad real que los adultos de 26 a 49 años. (6.7% vs. 3.9%)

Asimismo, una investigación realizada por la **EMORY UNIVERSITY** en Estados Unidos arrojó los siguientes resultados:

- La tasa de suicidios en los campus de las universidades está entre en 5 y 7.5 por cada 100, 000 estudiantes.
- Hay más de 1,000 suicidios en las universidades por año.
- El suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 25 a 34 años de edad y es la tercera causa de muerte entre las personas de 15 a 24 años.
- 1 de cada 10 estudiantes universitarios ha hecho un plan de suicidio.
- Pensamientos suicidas, hacer planes para el suicidio e intentos de suicidio son más comunes entre las personas adultas de 18 a 25 años que en personas de más de 26 años.
- 18% de los estudiantes de universidad tienen pensamientos suicidas, mientras que entre los graduados de universidad, el porcentaje es del 5%.

En EMORY UNIVERSITY:

- El 0.9% de los estudiantes han tenido un intento de suicidio en los últimos 12 meses.
- Aproximadamente el 5.2% de los estudiantes en EMORY ha considerado seriamente el suicidio en los últimos 12 meses

Entre los factores que llevan a los estudiantes universitarios en EEUU a considerar el suicidio están:

- Nuevo ambiente
- Pérdida de contactos sociales
- Pérdida de seguridad
- Presión académico o social

- Aislamiento
- Ausencia de habilidades específicas
- Dificultad para adaptarse a las nuevas demandas de la vida universitaria
- Bajo rendimiento académico y por consecuencia sentimientos de fracaso
- Experimentación con drogas y alcohol.

En el Ecuador, a su vez, el suicidio es un fenómeno en ascenso. La FLACSO (sede Ecuador) realizó un estudio sobre suicidio en el país; de acuerdo a esta investigación se presentaron los siguientes resultados:

- Los datos del OMSC muestran que existe un ascenso en el número de suicidios en Quito desde el 2003 hasta mediados del 2008.
- Haciendo un análisis mensual de suicidios, se puede identificar los siguientes patrones cronológicos: los suicidios tienden a incrementar casi consecutivamente en julio y en diciembre de cada año
- De acuerdo a especialistas locales en el tema, Italo Rojas y Susana Ortiz, el suicidio de adolescentes y jóvenes en el mes de julio se lo asocia con el fin del año escolar y la presión que reciben por parte de sus familias en cuanto al éxito académico.
- Los grupos más vulnerables son los jóvenes estudiantes/universitarios y las personas adultas.
- Un factor que influye en el suicidio son las presiones y expectativas familiares (de tipos sociales, académicos o profesionales), que pueden abrumar los/las jóvenes, quienes por impulso, optarían por el suicidio como mecanismo de escape o manejo de estrés.

- Con respecto a la ocupación de quienes han cometido autoinflexión, los grupos mayormente vulnerables son adolescentes, jóvenes adultos y adultos, quienes comúnmente son estudiantes y trabajadores independientes.
- De acuerdo a los datos del OMSC entre el 2007-2008, el 18.8% de las personas que murieron por suicidio fueron estudiantes y otro 18.8% fueron trabajadores independientes.

Reacciones Comportamentales:

Los estudios refieren que ante una situación de estrés los alumnos presentan las siguientes reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales, agresividad y desgano. El estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

De acuerdo a la Investigación realizada en la **Universidad de Sevilla**: “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS” indican que existe un mayor nivel de estrés en el período con exámenes en las cuatro titulaciones universitarias estudiadas. La investigación tuvo por objetivo estudiar el estrés en estudiantes universitarios durante dos momentos temporales: periodo con exámenes vs periodo con exámenes, analizando posibles diferencias en dichos momentos en cuanto a su estado de salud y auto-concepto académico.

Estos datos revelan el aumento del consumo del tabaco durante el período más estresante para el alumnado. Este resultado puede ser interpretado por la ansiedad típica de la época de exámenes. Asimismo, el consumo de cafeína también aumentó en dicha etapa.

Una posible explicación a este resultado es la necesidad de mantenerse alerta y despierto para dedicar las horas de sueño al estudio intensivo. Frente a estos incrementos, se produjo una disminución en torno al 30% del consumo de alcohol por parte de los jóvenes estudiantes en el momento de exámenes. Es posible que el excesivo estudio que acompaña en períodos cercanos a los exámenes impida tener tanto tiempo libre para consumir alcohol como ocurría en la etapa sin este estresor.

De hecho los estudiantes de todas las carreras muestran un descenso en el auto-concepto académico en el periodo cercano a los exámenes. Dicho auto-concepto puede llegar a ser un importante predictor no sólo del rendimiento de los estudiantes, sino también de la vulnerabilidad física y psicológica a los estresores académicos. Estos datos apoyan la idea de que a menor nivel de auto-concepto, existe mayor probabilidad de no afrontar con éxito los acontecimientos estresantes.

A su vez, el **Office of Applied Studies**, parte de la organización **SAMHSA** en Estados Unidos hizo una investigación sobre la salud mental y el consumo de drogas lícitas e ilícitas en el país y estos son los resultados más importantes:

Figure 1. Percentages of Adults Aged 18 or Older Reporting a Past Year Major Depressive Episode, by Age Group: 2004 and 2005 NSDUHs

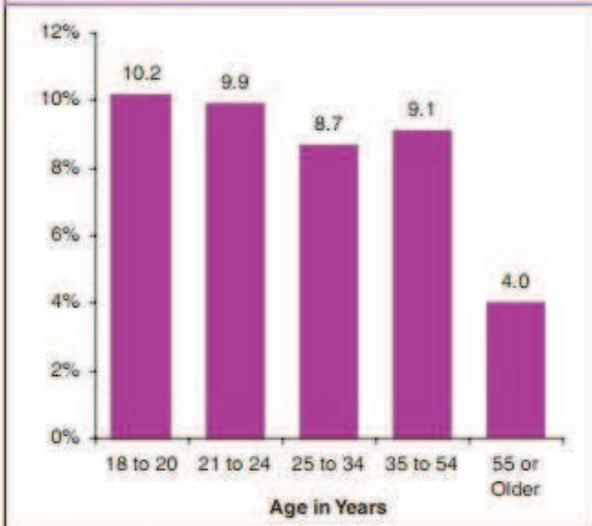


Figure 2. Percentages Reporting Suicidal Thoughts among Adults Aged 18 or Older with a Past Year Major Depressive Episode, by Age Group: 2004 and 2005 NSDUHs

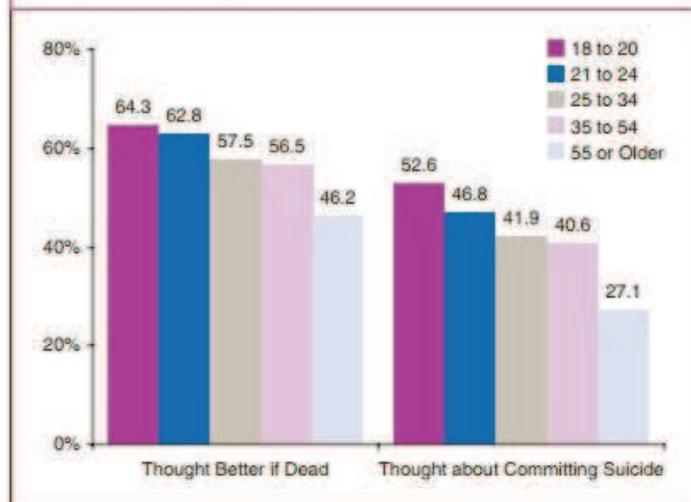
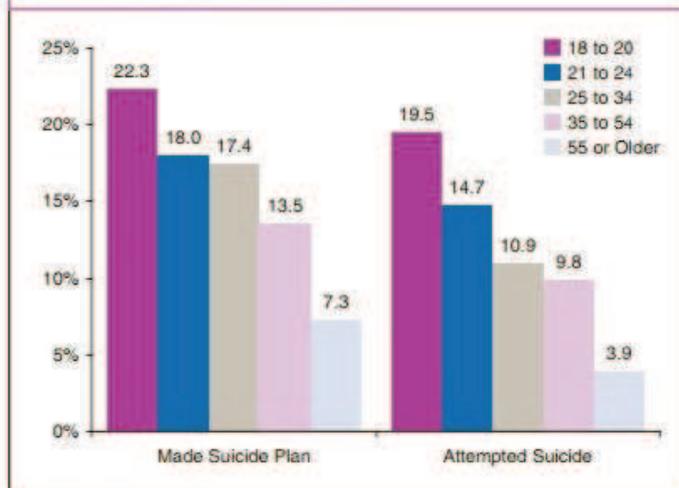


Figure 3. Percentages Reporting Suicide Plans and Attempts among Adults Aged 18 or Older with a Past Year Major Depressive Episode, by Age Group: 2004 and 2005 NSDUHs



Como podemos ver en estas estadísticas, el grupo más vulnerable en cuanto a problemas de salud mental, estrés, intentos de suicidio y consumo de drogas es el jóvenes entre 18 y 25 años de edad.

En el Ecuador, se han realizado también, una serie de investigaciones que sustentan la presencia de reacciones comportamentales ante situaciones de estrés.

Los resultados obtenidos por el estudio: Prevalencia De Alteraciones De La Salud Mental En Alumnos Universitarios: Un estudio de corte transversal realizado en alumnos de la universidad San Francisco de Quito realizado por Freddy Barrera realizado a 364 alumnos de la USFQ muestran claramente que cerca del 65% de los estudiantes presentan una prevalencia de enfermedad psiquiátrica menor, observándose valores muy elevados en los hombres (>28 puntos GHQ). El grupo ubicado entre las edades de 21 a 25 es el más afectado en relación a los demás grupos estudiados, con un $OR=1,36(0,84 - 2,19)$. Del mismo modo se observa que el realizar deporte por más de 4 veces por semana es un factor protector para no contraer las patologías psiquiátricas.

Deporte

- 65% realizan ejercicio físico
- 35% no realizan ejercicio físico

Consumo de drogas

- 42,4% afirman no consumir ningún tipo de droga.
- 57,6% admite consumir algún tipo de droga.

Debido a la alta prevalencia de enfermedades psiquiátricas en la USFQ, todos los alumnos se beneficiarían con la implementación de programas de manejo preventivo para el stress y otras patologías psiquiátricas menores.

Asimismo, se observa un aumento del consumo de sustancias psicotrópicas por estudiantes universitarios en el Ecuador.

La investigación: “ESTUDIO SOBRE EL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR” se realizó en todas las facultades de la **Universidad Central del Ecuador**, a los estudiantes del periodo escolar de marzo 2011 a agosto 2011 de la

modalidad presencial semestral con el objetivo de identificar la existencia de diferenciales de consumo de alcohol y tabaco, en las diferentes facultades y por niveles y sobrecarga de estudio.

Los resultados arrojados de esta investigación fueron los siguientes:

Tipos de consumidores:

Los compulsivos: Individuo ubicado en un punto peligroso, donde siente la necesidad en el consumo de uno o varios productos que han pasado a ser parte constitutiva de su comportamiento cotidiano, y de su estilo de vida. Este tipo de consumidor presenta comportamientos que contribuye a bajar la autoestima y traer mayor estrés, lo que lleva con frecuencia a un aumento en el nivel de consumo.

Existen un sin número de causas por las cuales un individuo puede llegar a consumir o hacer un hábito el consumo de una o varios productos psicoactivos.

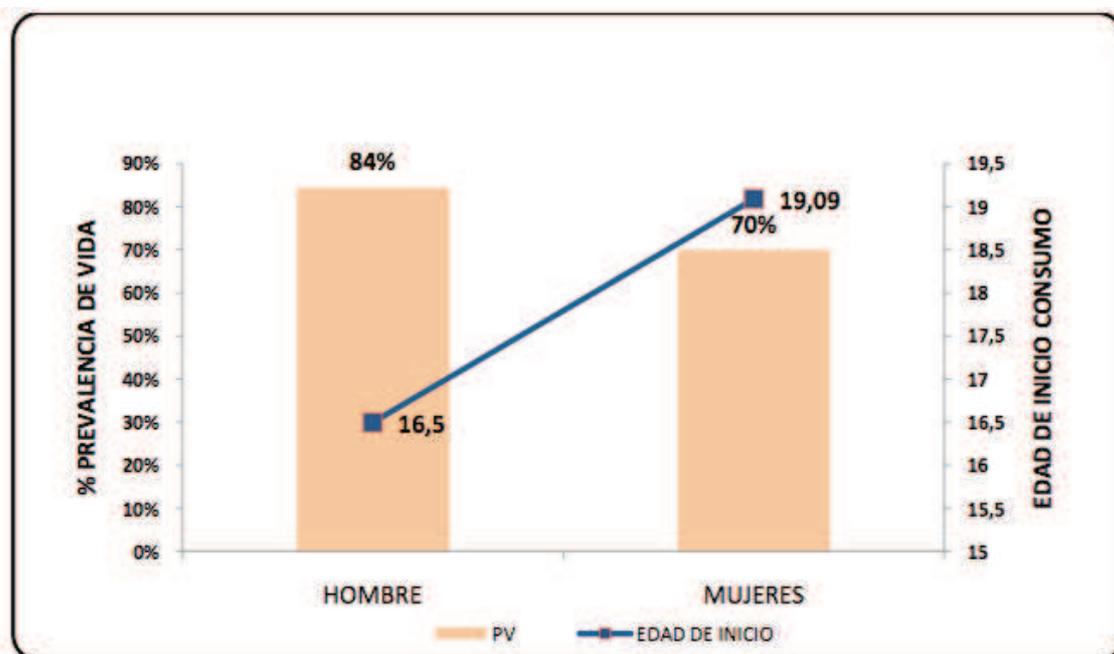
Factores de riesgos que conducen al consumo de productos psicoactivos:

PSICOLÓGICOS

- Problemas de salud mental.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Trastornos por déficit con hiperactividad.
- Abuso físico, sexual o emocional.
- Trastornos de conducta.
- Baja autoestima.
- Poca tolerancia a la frustración y al fracaso
- Dificultad para manejar conflictos y manejar el estrés.
- Falta de responsabilidad.

El departamento de Investigaciones de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador, considera que posiblemente las principales causas de consumo de productos psicoactivos en la institución educativa se deba al cambio de ambiente educativo, adaptabilidad de los estudiantes en la institución además de influir la condición familiar en la que viven (con quien vive y su relación). En el primer caso se debe a que en la secundaria el control conductual, de rendimiento académico y cultural de los estudiantes es llevado por un profesor o responsable de los estudiantes, en tanto que en la universidad quienes llevan el control de estos aspectos son los propios estudiantes (a nivel general), el segundo caso se basa en el supuesto de adaptabilidad de los estudiantes al ambiente universitario quienes luego de experimentar el cambio en los primeros años o semestres de estudio se han adaptado a el cambio, y el tercer punto a sido considerado en función de la existencia de jóvenes que por motivos de estudio debieron migrar de su lugar habitual de vida o existen quienes han decidido formar su propio familia o independizarse de sus padres.

Prevalencia de vida, inicio de consumo de tabaco en estudiantes universitarios.



Elaborado Por: Rolando Casagallo

Fuente: CONCEP

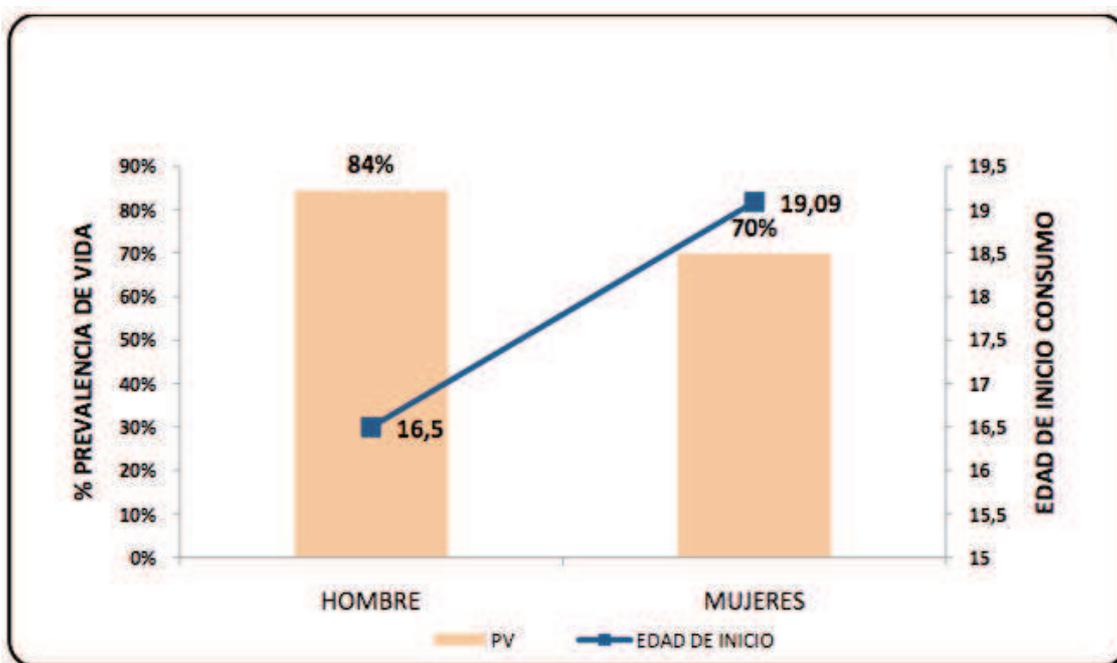
Con el propósito de estudiar la problemática sobre drogas, la Comunidad Andina, bajo la conducción de la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas de la Organización de los Estados Americanos, en el año 2009 realizó el estudio epidemiológico Andino Sobre Consumo de Drogas Sintéticas en la población Universitaria del Ecuador.

Los principales resultado obtenidos en la investigación sobre consumo de tabaco se presentan en el presente gráfico, donde se observa que los estudiantes de sexo masculino presentaron una PV (66%) mayor en 27 punto porcentuales que la PV en estudiantes de sexo femenino (17%); siendo estos últimos en iniciar su consumo (17,6 años) un año mas tarde que los estudiantes de sexo masculino (16,6 años).

En 1995 el CONCEP realizo una investigación sobre consumo de drogas y comportamiento sexual de riesgo entre los estudiantes de la Universidad Central del

Ecuador, de la cual se obtuvo que la prevalencia de consumo de cigarrillo fue del 72,4%.

PV, edad de inicio de consumo de alcohol en estudiantes universitarios.



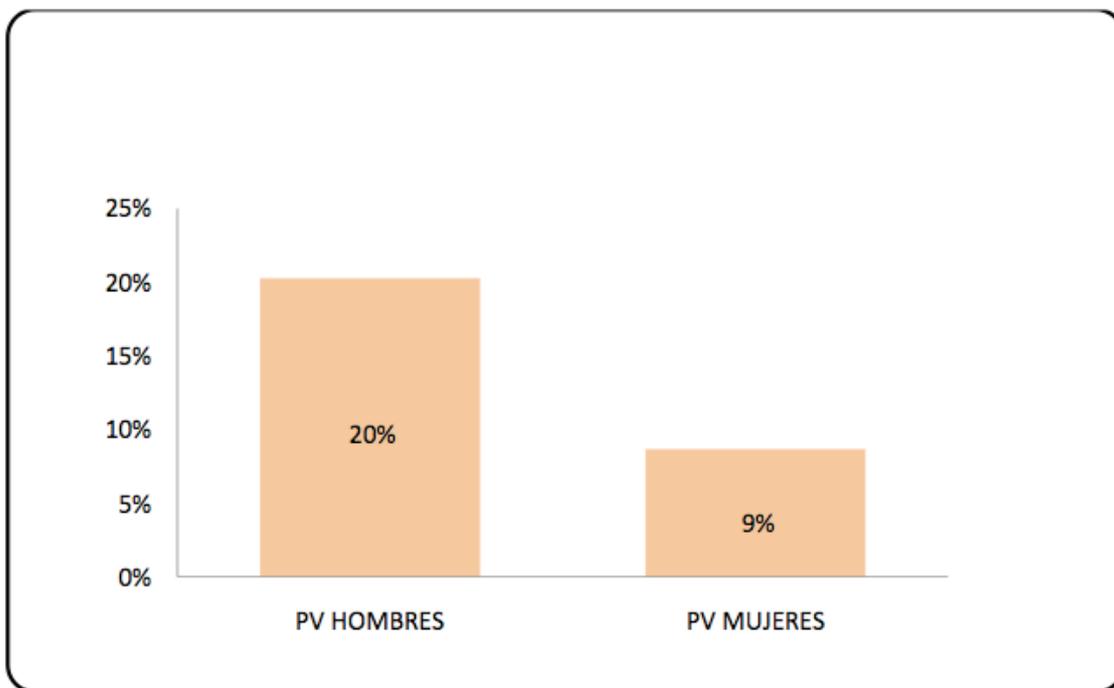
Elaborado Por: Rolando Casagallo

Fuente: CONCEP

Se observa que los estudiantes de sexo masculino presentaron una PV (84%) mayor en 14 punto porcentuales que la PV en estudiantes de sexo femenino (70%); siendo los estudiantes de sexo femenino quienes inicia el consumo de alcohol (19 años) dos año y medio mas tarde que los estudiantes de sexo masculino (16,5 años).

En la investigación realizada CONCEP en 1995 a los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador, se obtuvo que la prevalencia de consumo de cerveza fue del 86,2% y alcohol 78,8%.

Consumo de Drogas Sintéticas en la población Universitaria del Ecuador



Elaborado Por: Rolando Casagallo

Fuente: CONCEP

Se observa que los estudiantes de sexo masculino presentaron una PV (20%) mayor en 11 punto porcentuales que la PV en estudiantes de sexo femenino (9%).

En la investigación realizada por el CONSEP en 1995 a los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador, se obtuvo que la prevalencia de consumo de sedantes fue de los 8,3%, estimulantes 2,8% y opiáceos/barbitúricos 2,8%.

Frecuencia de consumo de tabaco por nivel de estudio

Nivel de estudio	Diario	Semanal	Mensual
Primero	17,6%	52,9%	29,4%
Segundo	32,3%	41,9%	25,8%
Tercero	41,7%	45,8%	12,5%
Cuarto	40,9%	45,5%	13,6%
Quinto	28,6%	50,0%	21,4%

Fuente: Encuesta a estudiantes UCE 2011

Elaborado por: Rolando Casagallo

Se identifica que la preferencia de consumo en los estudiantes de primer nivel es mayoritariamente semanal (52,9%), situación que varía en los tres siguientes niveles donde la preferencia de consumo semanal disminuye en tanto que se incrementa en el consumo diario, es necesario destacar el consumo en el quinto nivel donde se presenta similar nivel de consumo semanal con respecto a los estudiantes de primer nivel, pero muestra un incremento en el porcentaje de estudiantes de consumo con frecuencia diaria.

Frecuencia de consumo de alcohol por nivel de estudio.

Nivel de Estudio	Diaria	Semanal	Quincenal	Mensual	Ocasional
Primer	0%	39%	21%	32%	7%
Segundo	7%	18%	20%	40%	16%
Tercero	0%	33%	24%	39%	4%
Cuarto	0%	30%	27%	23%	20%
Quinto	5%	21%	32%	21%	21%

Fuente: Encuesta a estudiantes UCE 2011

Elaborado por: Rolando Casagallo

Se identifica la preferencia de consumo en los estudiantes de primer nivel es mayoritariamente semanal (39%), situación que varía en los dos siguientes niveles donde la preferencia de consumo semanal disminuye; en tanto que se incrementa en el consumo mensual, es necesario destacar que no existe presencia de tendencias o patrones marcadas en la frecuencia de consumo.

Frecuencia de consumo de otros productos psicoactivos por nivel de estudio

Nivel de Estudio	Total general
Primer	7,9%
Segundo	9,4%
Tercero	7,7%
Cuarto	5,4%
Quinto	9,7%

Fuente: Encuesta a estudiantes UCE 2011

Elaborado por: Rolando Casagallo

En relación al consumo de otros productos psicoactivos por niveles de estudio, en la

tabla 4.23 se puede observar que no existe diferencia marcada entre niveles de estudio tampoco se evidencia tendencia o patrón de consumo.

Otro punto muy importante, dentro de las reacciones comportamentales, es la deserción o abandono de los estudios por los jóvenes.

Se realizó la investigación: FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA DESERCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y CUARTO SEMESTRES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD con el propósito de estudiar el fenómeno de la deserción estudiantil en la Escuela de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte, principalmente a la luz de los factores: rendimiento académico, ingreso familiar, sexo, estado civil, lugar de residencia, factor social, factor económico, consumo de sustancias Psicotrópicas.

Los resultados arrojados por esta investigación fueron que el factor económico es el que más relevancia tiene en la deserción de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, en la escuela de enfermería con un porcentaje de 77.95 %, seguido del factor familiar con un porcentaje de 7.52 % y por último el factor personal- académico con un porcentaje de 6.98 %.

El consumo indiscriminado de alcohol y sustancias Psicotrópicas son otros factores que influyen en la deserción, algunos estudiantes dedican tiempo a estos malos hábitos y ponen poco interés en su formación y como resultado tenemos que hay estudiantes que arrastran materias, pierden el año o desertan de la Universidad por culpa de estas sustancias que son perjudiciales para la salud.

El estudio revela que el mayor número de deserción tiene lugar en los primeros años

ya que se trata de un periodo crítico que se caracteriza por el paso de un ambiente conocido a un mundo en apariencia impersonal, lo que implica serios problemas de ajuste para los estudiantes.

Asimismo, la investigación revela que el rendimiento académico, se asocia, básicamente, a carencias en la formación previa y de hábitos de estudio de los alumnos. Además de las dificultades por rendimiento, este factor sería relevante en la medida en que el alumno se desmotiva, o tiene problemas de estrés y adaptación.

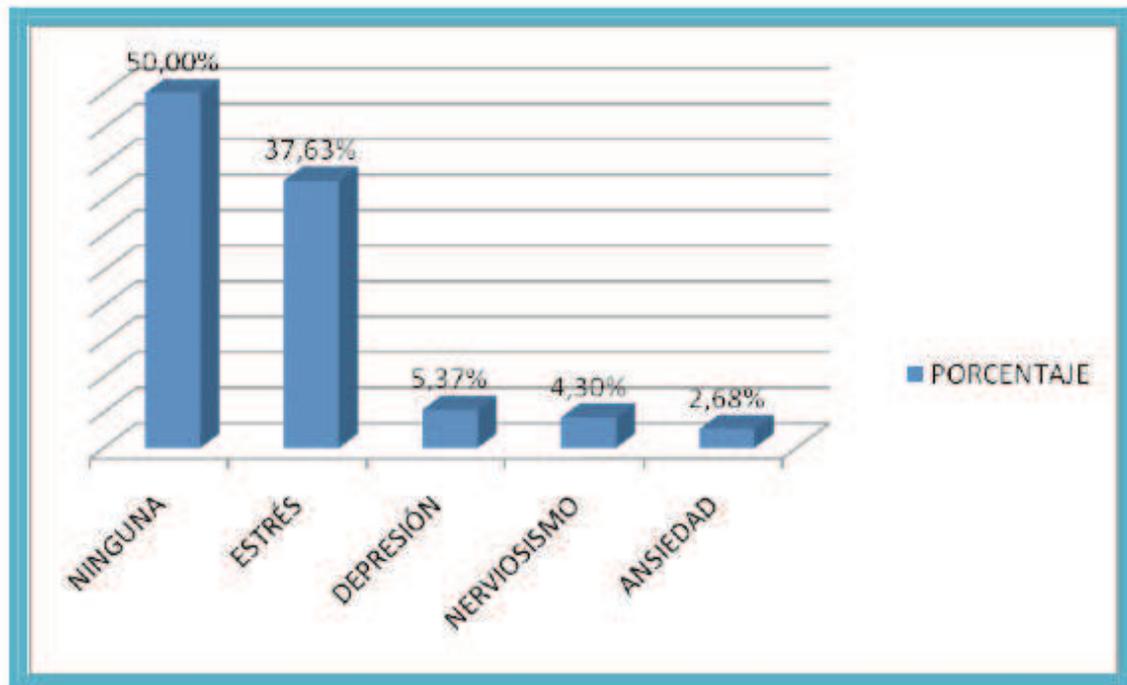
En relación a los problemas vocacionales, y a la desmotivación con la carrera, se mencionan también otros factores asociados como falta de madurez, desorientación o desconocimiento de la carrera antes de ingresar, así como también que “no era la primera opción del alumno”. En tanto, el mal rendimiento académico es asociado fuertemente por los encuestados, a la calidad de la educación en enseñanza media, señalando que muchas veces los alumnos no vienen con la suficiente preparación académica ni con los hábitos de estudios necesarios. Al respecto, se indican otras causas asociadas, como el alto nivel de exigencia de la carrera, el mal manejo del tiempo de estudio, una baja tolerancia al fracaso y frustración por malos resultados. Otros aspectos mencionados en menor medida, corresponden a problemas de salud ya sea físicos o mentales (estrés, depresión), y la baja adaptación al sistema universitario. El problema de adaptación se señala además, en relación a alumnos de provincia que tienen dificultades adicionales por la distancia de sus familias.

Ejemplos de problemas mentales

EJEMPLOS	NUMERO	PORCENTAJE
Ansiedad	41	22,04%
Estrés	38	20,43%
Nerviosismo	32	17,20%
Depresión	31	16,66%
Otros	12	6,45%
Angustia	5	2,68%
Fobias	4	2,15%
Trastorno bipolar	4	2,15%
Autoestima baja	4	2,15%
Esquizofrenia	3	1,61%
Parkinson	3	1,61%
Psicosis	2	1,07%
Retardo mental	2	1,07%
Delirio	2	1,07%
Perdida de memoria	1	0,53%

El 22.04% de los estudiantes ponen como ejemplo la ansiedad como el problema mental más común, seguido del estrés con un porcentaje de 20.43%, siendo la ansiedad una angustia, inquietud, que presenta una persona.

Sufre de algún problema mental o alteración Psíquica como:



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de 2do y 4to semestres de enfermería.

Autores: Yaelga Blanca – Yépez Pablo.

El estrés es el problema que más afecta a los estudiantes con un porcentaje de 37.63 %, por lo que se convierte un gran problema en la sociedad estudiantil de la Facultad, siendo el estrés una enfermedad producida por esfuerzos y preocupaciones exageradas y constantes.

DATOS ESTADÍSTICOS A NIVEL INTERNACIONAL Y NACIONAL

Estadísticas del estrés académico a nivel mundial

De acuerdo con una investigación hecha por la **Asociación Americana de Salud Universitaria** a 2,200 estudiantes de 40 diferentes universidades en los Estados Unidos:

- 94% de los estudiantes universitarios asegura que se siente abrumado por todas las actividades y trabajos que tienen que realizar.
- 85% de los estudiantes se sienten estresados a diario
- 77% de los estudiantes se sienten estresados por preocupaciones académicas
- 74% de los estudiantes se sienten estresados por las calificaciones
- 64% de los estudiantes se sienten estresados por el aspecto financiero
- 60% de los estudiantes, en ocasiones, se sienten estresados hasta el punto de no poder estudiar y trabajar de manera adecuada.
- 70% de los estudiantes nunca ha considerado hablar con un consejero o psicólogo acerca de su estrés
- 84% de los estudiantes busca apoyo de sus amigos por sus problemas de estrés
- 64% de los estudiantes acude a sus padres por sus problemas de estrés.
- 44% de los estudiantes confesaron, que en ocasiones, se sienten tan deprimidos que se les dificulta comportarse de manera normal.
- 18% de los estudiantes encuestados sufren de desorden depresivo

Universidades más estresantes (EE.UU.)

El alto número de suicidios en las universidades de Estados Unidos se ha vuelto una verdadera preocupación para la comunidad norteamericana. Los estudios indican que

el estrés y la presión académica son factores que influyen en estas estadísticas. El nivel de estrés es cada vez mayor y por ende se vuelve en una preocupación para la comunidades universitaria. A raíz de esto, The Daily Beast junto con el Centro Nacional de Estadísticas en Educación ha hecho una investigación para encontrar cuales son las 50 universidades más estresantes del país.

Para elegir a las universidades que serían parte de este ranking se utilizó el siguiente criterio de evaluación:

- Costo: la presión financiera es una gran fuente de estrés para los estudiantes. (35%)
- Competitividad: en este aspecto se evalúa que tan rigurosa es la universidad académicamente. (35%)
- Nivel de aceptación: las universidades más competitivas suelen producir estudiantes más competentes para el campo laboral. (10%)
- Ingeniería: en esta categoría se evalúa que si una determinada universidad es conocida por tener rigurosos programas de ingeniería. (10%)
- Crimen en los campus: este indicador también determinará el nivel de estrés en las universidades. (10%)

Ranking:**#1, Columbia University**

- Total cost: \$53,874
- Tuition rank: 2nd
- Acceptance rate rank: 7th
- Competitiveness rank: 4th
- Engineering rank: 14th
- Crime rank: 7th

#3, Harvard University

- Total cost: \$50,723
- Tuition rank: 24th
- Acceptance rate rank: 1st
- Competitiveness rank: 1st
- Engineering rank: 16th
- Crime rank: 2nd

#2, Stanford University

- Total cost: \$52,048
- Tuition rank: 16th
- Acceptance rate rank: 1st
- Competitiveness rank: 5th
- Engineering rank: 2nd
- Crime rank: 8th

#4, University of Pennsylvania

- Total cost: \$51,944
- Tuition rank: 17th
- Acceptance rate rank: 10th
- Competitiveness rank: 6th
- Engineering rank: 20th
- Crime rank: 5th

#5, Washington University in St. Louis

- Total cost: \$53,310
- Tuition rank: 4th
- Acceptance rate rank: 17th
- Competitiveness rank: 14th
- Engineering rank: 36th
- Crime rank: 3rd

- #16, Cornell University

- Total cost: \$52,316
- Tuition rank: 13th
- Acceptance rate rank: 12th
- Competitiveness rank: 16th
- Engineering rank: 10th
- Crime rank: 43rd

Universidades del Ecuador

Una vez observado cómo el estrés afecta a Universidades en EEUU, es importante, también, analizar cómo y en qué medida este fenómeno afecta en Universidades del Ecuador. Es así, que se realizó encuestas a 180 estudiantes dividido equitativamente, 60 estudiantes de la universidad San Francisco de Quito 60 de la Universidad Central y 60 de la Pontificia Universidad Católica en horario indefinido. Esta acción se realizar de manera aleatoria en el campus de cada una de ellas. Es importante recalcar que se impartió el cuestionario bajo instrucciones verbales con el objetivo de facilitar la tarea, no se contempló un tiempo límite.

Haciendo un análisis comparativo entre las tres universidades se encontraron puntos de concordancia así también prevalece diferencias en los resultados en base al nivel socio económico.

- En el análisis del nivel de estrés por género, se observó que las mujeres de las universidades tienden a ser más propensas al estrés que los hombres.
- Se determinó que en el UCE existe un porcentaje mayor de estudiantes que trabajan y estudian frente a los estudiantes de USFQ y de la PUCE donde se encontró que en el horario de la mañana sólo la quinta parte trabaja y estudia.
- Es importante tomar en cuenta que el 100% de la población aceptó tener en cierto grado influencia de estrés académico en sus vidas.
- Es interesante notar en que en la USFQ y UCE fue el nivel mayor de estrés calificado como “5” es el de mayor porcentaje con un 57% en la USFQ y un 40% en la UCE, en cambio, en la PUSE el nivel mayor de estrés fue calificado como 3 con un 56%, seguido de la calificación “5” con un 22%. El estrés universitario se presente en todos los participantes en mayor o menor

nivel, esto se sustenta bajo el resultado que el nivel 1 de estrés que significa ningún signo de ansiedad, fue del 0%.

- En orden de importancia donde se enlista los factores que causan estrés a los estudiantes, se observó que en las tres universidades el factor tiempo en un condicionante importante seguido por el presupuesto y el ambiente socio-universitario.
 - Las tres universidades coincidieron que todo lo que engloba a la relación estudiante-profesor como la metodología, incide en gran manera a la actitud del estudiante frente a la vida estudiantil y su gran capacidad para causar estrés.
 - El compartir con los amigos como reuniones es la principal actividad para desfogar el estrés universitario, aunque es importante tomar en cuenta que en las tres instituciones educativas existe un porcentaje de estudiantes donde el consumo de alcohol y la toma de medicamentos es una fuente recurrente para evitar y controlar el estrés.
- ❖ *(Gráficos sobre resultados de las encuestas ver en anexos)*

INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Para complementar la investigación cuantitativa, se realizó entrevistas a personas y líderes de opinión expertos en el tema, así como se recogió testimonios de estudiantes que sufren de estrés académico.

Entrevistas a Expertos y Líderes de Opinión

Jaime Costales: Psicólogo Clínico-Social y Profesor de Psicología de la Universidad San Francisco de Quito

- Los ambientes académicos pueden ser altamente estresores si existe dos tipos de presión: una institucional, cuando las instituciones ejercen una presión excesiva sobre el estudiante y, por otro lado, la presión de grupo si el grupo es altamente competitivo, si ejerce una presión complementaria a la de la institución.
- En todo proceso de estudio profundo y serio se necesita estrés de aprendizaje. Hay un grado de desgaste, de tensión.
- En estrés es la respuesta de tensión frente a las presiones del medio.
- Un buen estudiante, el que quiere aprovechar su carrera va a vivir estrés académico, eso es inevitable.
- Los ambientes escolares son demasiado formales (presión ambiental), existe una tradición en las instituciones formales que consideran que la única forma de aprender es por medio de una sobrepresión brutal, es así, que algunos estudiantes para adaptarse al medios sobre-exageran la dimensión del estrés.
- Las personas pueden aprender mucho sin necesidad de estresarse demasiado, depende los estilos de aprendizaje (haciendo al aprendizaje gozoso, logrando que la gente estudie lo que ama, cuando tu amas lo que estudias te divierte mucho estudiar y lo que aprende es gozoso; por lo tanto la mayor parte del tiempo está disfrutando y no sufriendo. En esta condición es estrés es

tolerable y aceptable. En este medio la persona se vuelve mucho más flexible y adaptativa al nivel de estrés.

- El sistema, la institución también debe colaborar a ese gusto por el estudiante. Se puede aprender igual de exitosamente sin necesidad de que se convierta en un sistema de tortura.
- La institución puede mantener su excelencia académica sin necesidad de ser excesivamente estresante, las instituciones deben hacer una regulación razonable del estrés (confrontación del estrés) sin necesidad de que sufra la calidad de aprendizaje.
- Tiene que ser una mezcla delicada de exigencia académica con el gozo de aprender y que la metodología de clase que usan los profesores sean divertidas sin necesidad de ser exigentes.

HAY QUE APRENDER DISFRUTANDO Y ENTENDER QUE EL APRENDIZAJE ES UN JUEGO CREATIVO

- El estrés es positivo como desafío para logros y motivación para conquista de metas, pero si el estrés se convierte en un bloqueo psicológico que disminuye su capacidad de concentración, afecta la memoria a corto y largo plazo y disminuye su capacidad cognitiva de comprensión, entonces ya no es un estrés positivo.
- En periodo de exámenes aumenta el nivel de estrés, estudiantes acuden donde profesionales con su frase típica “todos los profesores piensan que la materia de ellos es la única materia”, hay una sobrecarga en periodos de exámenes. Hay que enseñar a enseñar, los profesores deben aprender que la mitad del éxito no está en el grado de estrés que producen en sus alumnos sino en la calidad de aprendizaje que logran.
- El Ecuador es un país muy de farra; por lo tanto, el estrés académico de los estudiantes promedio es sobretudo un estrés de exceso de farra y falta de sueño por farra combinado con los estudios.

Teresa Borja: psicóloga y profesora de la USFQ

- El estrés es la respuesta de tu organismo cuando necesita adaptarse a un cambio.
- El estrés es importante y necesario, te da energía y te permite adaptarte y responder como se necesita. También ayuda a mantenerse despierto y a estar al día a día de la exigencia académica
- Sin embargo el estrés muy alto genera menor rendimiento, concentración y memoria.
- Es importante que los estudiantes manejen el estrés para que este sea productivo.
- Cuando la persona no puede manejar el estrés abandona la tarea (dejar la universidad, sale de una clase, se queda dormido, toma pastillas para dormir, consume alcohol, drogas, energizantes, etc.) Las últimas alternativas mencionadas atentan contra el cuerpo y la salud del estudiante.
- La forma de pensar influye en el estrés (pensamientos catastróficos, falta de prioridades, falta de noción de la realidad)
- Es importante tener buen conocimiento de ti mismo, de cómo has manejado situaciones estresantes en el pasado, de que herramientas he utilizado y que saber cosas te han servido.
- El apoyo, soporte social influye mucho.
- Para manejar el estrés es fundamental descansar, aprender a respirar, ser saludables, hacer ejercicio. A su vez, hay que aprender a organizar, a determinar prioridades y a saber renunciar cuando es necesario.
- Cuando el nivel de demanda del ambiente es muy grande y la exigencia excede a la capacidad de la persona para responder, se producen altos niveles de estrés.
- Los estudiantes, cuando buscan ayuda, generalmente no vienen por estrés específicamente. Pero nos dicen que se sienten tristes, irritados, angustiados, ansiosos y esto es estrés.
- Si una persona está en paz consigo mismo y mantiene relaciones armoniosas con su entorno, podrá superar el estrés más rápido.

- El estrés no es un problema. Se convierten en un problema cuando es sumamente elevado y se mantiene en el tiempo, y cuando la persona no tiene recursos para afrontarlo y se desborda. El problema es la inhabilidad de manejar el estrés.

Mtr. Marie-France Merlyn Sacoto: Decana Facultad de Psicología PUCE

- El estrés no ha servido desde épocas antiguas ya que ayudaba al ser humano a sobrevivir ante ataques de depredadores como leones
- Estrés genera problemas físicos como úlceras, depresión, ansiedad
- El estrés es nocivo cuando dura demasiado tiempo
- Un cierto nivel de estrés es necesario para poder reaccionar bien ante ciertas circunstancias por ejemplo si tú tienes un examen y estas demasiado relajada vas a estar en un estado de letargo, medio dormida y tal vez no vas a estudiar el nivel que necesitas para poder dar bien el examen. Si es que estas demasiado estresada, alerta eso tampoco te va a permitir que te concentres, es por esto que se debe mantener una regulación entre el nivel de estrés y la conducta que debes emitir para lograr que eso sea eficiente
- Después de un estado de estrés debe haber un momento de relajación , porque si después te vuelves a estresar tu organismo va estar muy alerta y tu cuerpo va recibir estas consecuencias no deseadas.
- El estrés se origina a nivel psicológico, en la mayoría de los casos no son las cosas las que te estresan sino el como uno las percibe
- Hay personas de todo, relajadas, intensas etc.
- Hay situaciones que causan estrés ya de por sí, por ejemplo el pinchazo de una aguja
- Hay diferentes maneras de lidiar con las consecuencias que trae el estrés, las drogas o el alcohol anestesian los efectos del estrés o sufrimiento, lo rebajan

- Se lo puede liberar a través del arte, del deporte
- No hay educación para manejar el estrés, educación emocional
- Cada persona es diferente, por tanto hay diferentes formas de liberar el estrés
- Hay personas que están muy deprimidas y no saben manejar su estrés
- Una institución es estresante cuando tiene indicadores de éxito muy elevados, es por esto que la PUCE establece metas a corto plazo, metas desglosadas
- Cuando no hay un sistema de tutorías, el alumno no se siente apoyado y esa incertidumbre le genera un estado de estrés.
- El aprendizaje esta hecho por escalera en la PUCE
- La PUCE, tiene un sistema de tutorías implantado por toda la universidad
- Los estudiantes de psicología tienen que completar 40 horas de terapias obligatorias psicológicas antes entrar a 8avo nivel. Buscan personas con estabilidad emocional
- No puede haber psicólogos deprimidos
- PUCE, brinda un sostén emocional
- La PUCE trata de que no suceda una carga de trabajo, la maya curricular esta equilibrada
- No habido nadie que diga estoy al borde del suicidio
- En primer nivel hay mayor grado de deserción, la exigencia de los profesores es fuerte
- Hay personas que se van perdiendo en el camino, pero son personas que no les gusta la carrera
- A las personas hay que enseñarles a detectar el estrés, ya que se acostumbran, por ejemplo hay personas que duermen 5 horas y creen que eso es normal
- El tener el sueño cortado, el dormir demasiado poco, padecer de insomnio son indicadores de que algo no está bien, no tener horas de comida son indicadores que algo no está bien.

- Las terapias de liberación del estrés van a variar depende la persona por ejemplo hay personas que no son deportistas y el aconsejarles que practiquen deporte van a considerar ese momento como si estuvieran perdiendo el tiempo.
- La terapia debe ser individualizada, identificar cuáles han sido las áreas que se han visto descuidadas ya sea por el trabajo, el estudio etc y tratar de retomarlas.
- No aconsejaría pastillas, ya que son la solución fácil, tomarse una pastilla anti estrés no soluciona la fuente del estrés, sin embargo en casos de colapso si se recomienda, pero nunca puede ser una solución a largo plazo
- La autoestima, si yo estoy seguro de lo que he estudiado por que te tiene que dar estrés?
- Por qué te sientes estresado antes del examen? Identificar si es por autoestima o por que no se estudió suficiente

William Waters: Profesor de Salud Publica y Sociología, Co-director en el Instituto de Investigación en Salud y Nutrición, Ph.D en Sociología del Desarrollo, Cornell University.

- Hay muchos factores que influyen en como el estudiante reaccionará a diversos estresores.
- “Creo que hay muchos chicos que sufren de estrés académico, pero es muy difícil para un profesor notarlo cuando no dicen nada”
- En una universidad de “puertas abiertas” como la USFQ es más fácil para los alumnos acercarse a los profesores para hablar de sus problemas y disminuir el estrés.
- “Aquí en la universidad tenemos el Learning Center y consultas psicológicas para que los alumnos puedan manejar el estrés académico de mejor manera”
- La situación de la sociedad y la competitividad sí va a afectar a los estudiantes a nivel psicológico.

- La soledad es un factor determinante en el estrés de los jóvenes. Si un estudiante se siente solo y excluido por sus compañeros va a sufrir estrés.

El Dr. Adrián Lozano, Psiquiatra del Hospital Metropolitano y Ana María Viteri Ph.D en Psicología y Profesora de la USFQ presentan los siguientes puntos de correlación frente a la realidad del estrés en los estudiantes Universitarios.

- El estrés es un término de tipo mecánico que denota una resistencia o esfuerzo sometido a un material, mientras más fuerte es esta resistencia, se podría romper este material, esto hace alusión a la adaptación del individuo a la realidad, la interpretación de la misma.
- Estrés se da por lo que pensamos a nivel psicológico, de nuestras creencias, tabúes y fetiches básicamente del tipo de educación que se recibió en la infancia; todo esto hace que una persona responda a distintos niveles de estrés.
- Niveles del estrés causados depende de la realidad que vive un individuo y como la ve. La determinación de la realidad y su interpretación, los cuales causan o no estrés, son relativos porque dependen de las creencias, costumbres y formas de pensar de cada individuo, el adaptarse al mundo o que el mundo se adapte a ti.
- La forma de combatir el estrés es estudiar con tiempo, organizarse realizando cronogramas, y tener un criterio amplio de la vida, leyendo bastante, ampliando el conocimiento para derrumbar prejuicios y ser más libres.
- Otra forma de combatirlo es manteniendo una vida sana sin trasnocharse, no ingerir alcohol, cafeína, porque al hacer esto se está transgrediendo el orden normal de descanso que sumándole el esfuerzo académico va a producir estrés.

Estudiante de la USFQ que brinda servicios de consultas psicológicas en la universidad

- Los temas que más se tratan con los estudiantes son: ansiedad, dudas de la carrera elegida y cambios de carrera.
- Muchos jóvenes no vuelven después de la segunda cita porque creen que los psicólogos son los que te solucionan el problema. Nosotros somos solo una guía, soporte.
- El tema que viene a tratar el estudiante no siempre es el tema que se trata en las consultas. Se busca las causas profundas.
- En el tema del estrés, es importante cambiar el pensamiento para poder cambiar el comportamiento.

Testimonios

Entrevistas a estudiantes que sufren estrés

Universidad Central.

En base a los resultados y opiniones vertidas por los estudiantes de la UCE se concluyó que las causas de estrés más repetitivas son las múltiples ocupaciones que desarrollan durante un día los estudiantes, estas actividades no solo son académicas sino que también de trabajo o ayuda en el hogar. Lo que crea un ambiente lleno de tareas por realizar, reduce el tiempo para estudiar y causa un nivel de estrés muy importante que se repite en la rutina diaria lo que problematiza la situación teniendo en algunos casos consecuencias como enfermedades y afecciones graves como gastritis. El estrés académico también afecta las emociones de los entrevistados como podemos ver en las entrevistas la mayoría de ellos dice tener periodos en los cuales les da iras, rabia, enojo o frustración lo que provoca un malestar, afectando directamente el estado psicológico, emocional y de comportamiento de las personas.

Universidad San Francisco

Al analizar las entrevistas de los estudiantes de la universidad San Francisco de Quito, podemos ver que las causas del estrés, son las múltiples actividades que tienen que realizar durante el día, pero