

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Estilos de vida, estrategias de afrontamiento, estrés y depresión en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UAEM

Lifestyles, coping strategies, stress and depression in students of the Faculty of Medicine of the UAEM

S. Gutiérrez-Salinas,^{a,*} B. G. Alvarado-Bravo,^b J. Bermeo-Méndez^b

Recibido: 18 de abril de 2018

Aceptado: 30 de abril de 2018

PALABRAS CLAVE:

Salud mental;
Estrés;
Educación superior.

KEY WORDS:

Mental health;
Stress;
Higher education.

RESUMEN

Introducción: Los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Facultad de Medicina (FM) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), requieren, además de inteligencia cognitiva, inteligencia emocional y habilidades de relación interpersonal: empatía, compasión y madurez. La naturaleza de la profesión en el ámbito de la salud solicita que el estudiante tenga un perfil con ciertas características entre las que se enfatizan habilidades de gestión, templanza en el trabajo para situaciones imprevistas, el cumplimiento con el deber y la necesidad de actualización permanente,¹ que les ayuden a tener un desarrollo integral para desempeñarse profesionalmente. **Objetivo:** Identificar estrategias de afrontamiento al estrés y correlacionar con estilos de vida, estrés y síntomas depresivos. **Material y Métodos:** Se realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal y correlacional. Con muestreo no probabilístico de tipo dirigido, de 173 estudiantes voluntarios. Se aplicó el cuestionario FANTASTIC, Escala de Estrés Percibido de Cohen, Inventario de Estrategias de Afrontamiento e Inventario de Depresión de Beck. Se aplicó Chi cuadrada para establecer la significancia y coeficiente de Pearson para correlación. **Resultados:** Las estrategias de afrontamiento usadas fueron activas-adaptativas; orientadas a la solución de problemas. En estilos de vida saludables mostraron menores índices de estrés y depresión.

ABSTRACT

Background: Health science students at the School of Medicine of the Autonomous University of the State of Mexico (UAEM) require, in addition to cognitive intelligence, sufficient emotional intelligence and interpersonal skills: empathy, compassion and maturity. The nature of the profession in the field of health requires that the student has a profile with certain characteristics among which are emphasized management skills, temperance at work for unforeseen situations, compliance with the liability and the need for permanent updating.¹ To help them to perform professionally and to have an integral development. **Objective:** To identify stress coping strategies and to correlate with lifestyles, stress and depressive symptoms. **Method:** A descriptive, transverse and correlational qualitative study was carried out. With non-probabilistic directed sample of 173 volunteer students. The FANTASTIC questionnaire, Cohen's Perceived Stress Scale, Coping Strategies Inventory, and Beck Depression Inventory were applied. Chi square test was applied to establish the significance and Pearson coefficient for correlation. **Results:** The coping strategies used were active-adaptive and solutions-oriented. Healthy lifestyles showed lower rates of stress and depression.

^a Universidad Estatal del Valle de Toluca, México.

^b Universidad Autónoma del Estado de México, México.

* Autor para correspondencia: salinas.sandra.g@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Generar competencias en los estudiantes en el área de la salud es primordial para su formación. Se sabe que los procesos cognitivos, no son suficientes para asegurar la formación de un buen profesional de la salud, sino también un alto nivel de inteligencia emocional, buen perfil psicosocial y empatía.¹

Motivo por el cual, el perfil de la persona que ingrese a las licenciaturas de Ciencias de la Salud, deberá poseer aptitudes para el manejo del estrés, templeza en el trabajo ante situaciones críticas e imprevistas, buen manejo de las relaciones humanas, cumplimiento con el deber, realización de actividades y compromiso con la actualización continua. Ya que durante su formación se verán sometidos a exigencias de entrega y dedicación debido a la carga curricular de las mismas carreras, lo cual para algunos puede convertirse en un problema que afecte su estado de salud física y mental.²

Quienes se han dedicado a estudiar el problema del rendimiento académico y su impacto en la salud mental señalan que el estrés, la ansiedad y la depresión experimentados por los estudiantes a lo largo del ciclo escolar son factores que originan problemas, como el bajo desempeño académico.²

Las variables que se estudiaron en el presente trabajo fueron estrategias de afrontamientos al estrés, estilos de vida, estrés y depresión en alumnos de la Facultad de Medicina de las licenciaturas de Médico Cirujano, Nutrición, Terapia Física y Terapia Ocupacional.

Se realizó un estudio cuantitativo con muestra no probabilística dirigido en estudiantes de ambos sexos y de grado indistinto, que aceptaron participar voluntariamente. Se aplicaron instrumentos para medir las estrategias de afrontamiento, los estilos de vida, el estrés y síntomas depresivos.

Teniendo como objetivos la identificación de las estrategias de afrontamiento al estrés y su correlación con estilos de vida y síntomas depresivos, en estudiantes de Ciencias de la Salud de las licenciaturas de la Facultad de Medicina.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal y correlacional. Con muestreo no probabilístico de tipo dirigido, de 173 estudiantes voluntarios. La muestra consistió en 173 estudiantes voluntarios, incluidos 49 hombres y 124 mujeres, de diferentes grados y licenciaturas de la Facultad de Medicina. Aplicando los siguientes instrumentos: el cuestiona-

rio FANTASTIC (*The Fantastic lifestyle assessment questionnaire*), la Escala de Estrés Percibido de Cohen, el Inventario de Estrategias de Afrontamiento y el Inventario de Depresión de Beck. Para establecer la significancia se usó Chi cuadrada y coeficiente de Pearson para la correlación.

El perfil del estudiante de Ciencias de la Salud ofrece una amplia gama de conocimientos y habilidades para la promoción, intervención y tratamiento de la salud mental y física dirigido a la sociedad; sin embargo, la posibilidad de que adquieran habilidades intrapersonales, durante su formación académica, que les permitan desarrollar la inteligencia emocional para equilibrar su vida personal con la profesional se ven limitadas y desatendidas.

El presente trabajo tuvo como objetivos principales identificar la relación entre estilos de vida, estrés y depresión, en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la UAEM y describir las estrategias de afrontamiento de ellos para enfrentar y resolver el estrés.

El estilo de vida (EV) es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El EV incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas.³

El cuestionario FANTASTIC para estilo de vida es un instrumento de auto-aplicación que se refiere a la conducta de los individuos durante el mes anterior. Sus resultados permiten determinar la asociación entre el estilo de vida y la salud. Los ítems contenidos en el cuestionario incluyen conductas que pueden estar relacionadas con el estado de salud y se califican por medio de una escala tipo Likert, la cual mide el grado de opinión o conducta respecto a cada pregunta planteada, atribuyendo un determinado número de puntos a cada opción de respuesta.⁴

El estrés es un fenómeno resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio, que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y ponen en riesgo su bienestar, por lo que el individuo debe implementar estrategias que le permitan afrontar dicho estrés.⁵

La escala de estrés percibido (PSS) mide el grado en que diversas situaciones en la vida de la persona son valoradas como estresantes, impredecibles, incontrolables y abrumadoras. La escala consta de 14 reactivos.⁵

El afrontamiento es un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, dominar o tolerar dichas demandas externas e internas que generan estrés.⁶

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Coping Strategies Inventory, CSI), mide el grado de

utilización de estrategias de afrontamiento, diferenciando entre estrategias de afrontamiento activo o dirigidas a la acción (resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones y apoyo social), y estrategia de afrontamiento pasivo o no dirigidas a la acción (evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica y retirada social), con un formato de respuesta tipo Likert de cinco intervalos (desde “nunca utilizada” a “siempre utilizada”).⁷

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por el descenso del humor, pensamientos pesimistas, falta de disfrute, reducción de la energía, alteraciones del sueño, ansiedad, falta de concentración y baja autoestima.⁸

El Inventario de Depresión de Beck es un instrumento de medida de síntomas depresivos, usualmente autoaplicado, aunque también se suministra a modo de entrevista.

Los datos fueron procesados con el programa SPSS. V. 16, y expresados en gráficas y barras.

RESULTADOS

Participaron 173 universitarios incluyendo a 49 hombres, 28.32% y 124 mujeres, 71.68%. Las edades fluctuaron entre 18 a 36 años, siendo la media de 21.

La muestra constó por 158 estudiantes solteros, 91.33%; 13 casados 7.51% y 2 en unión libre, 1.16%. La mayoría de los participantes universitarios fueron de la licenciatura en Terapia Física 40%, seguido de Nutrición 38%, Terapia Ocupacional 19% y Médico Cirujano 3%.

Relación entre estilos de vida, estrés y depresión:

Para establecer la relación entre las variables estilo de vida, estrés y depresión, se utilizó la correlación de Pearson resultado todas correlaciones significativas (tabla 1).

TABLA 1. CORRELACIÓN DE PEARSON DE VARIABLES ESTILO DE VIDA, ESTRÉS Y DEPRESIÓN

| | Estilos de vida | Estrés | Depresión |
|----------------|-------------------|------------------|-----------|
| Estilo de vida | 1 | | |
| Estrés | -0.28 (p=.001) | 1 | |
| Depresión | -0.72 (p=.000) | .271 (p=.001) | 1 |

Fuente: Gutiérrez, 2015.⁹

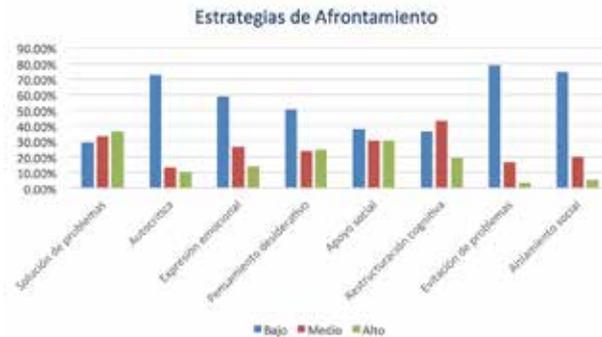
Los estilos de vida se relacionan con el estrés y depresión de manera negativa y el estrés y la depresión de manera positiva. Porque la medición es la siguiente: a mejores estilos de vida, menor estrés y depresión; y a mayor estrés, mayor depresión.

Con base en los resultados, se acepta la hipótesis alterna; que establece una relación existente estadísticamente significativa entre estilos de vida, estrés y depresión en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Las estrategias de afrontamiento se presentan con las categorías: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de los problemas y retirada social.

En la gráfica 1 se muestran cada una de las categorías y sus valores:

GRÁFICA 1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA



Fuente: Gutiérrez, 2015.⁹

Considerando los tipos de estrategias de afrontamiento,⁷ dichos resultados presentan el 58.96% bajo en la expresión emocional, el 36.42% alto en la resolución de problemas, un 38.15% bajo en apoyo social, un 43.35% en la reestructuración cognitiva, un 75.72% bajo en autocrítica, el 50.87% bajo en pensamiento desiderativo, el 79.19% bajo en evitación y el 74.85% bajo en retirada social.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los hallazgos del presente estudio nos permitieron observar que a mejores estilos de vida, es decir, más saludables, el estrés experimentado por los estudiantes fue menor. Lo anterior traducido en que un buen manejo de emociones, adecuada alimentación, buenos hábitos de sueño y actividad física, control y evitación del abuso de alcohol, cafeína, tabaco y

sustancias psicoactivas; disminuyen el riesgo de enfermar y controlar de manera adecuada las tensiones y emociones negativas, de las que con frecuencia son víctimas los estudiantes de Medicina.

De igual manera estos estilos de vida saludables, favorecieron menos sintomatología depresiva. Los patrones de comportamiento que están relacionados con resultados en beneficios de la salud como: dormir siete u ocho horas diarias, alimentación balanceada, mantenerse en el peso adecuado a la altura y peso, llevar a cabo una actividad física regular, mantenerse optimista, tener fortaleza de carácter, alta autoestima y sentido de autoeficacia, son consideradas como fenómenos que favorecen a la salud.

Contrario a lo anterior, a mayor estrés, los estudiantes presentan probabilidades de depresión. Como se señala en otros estudios los estresores cotidianos han sido identificados como una fuente de problemas psicológicos, pues son predictores de desajuste, somatización y trastornos emocionales.¹⁰

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes, varían de acuerdo con los cambios cognitivos, las demandas ambientales particulares y el apoyo social. Siendo las de tendencias altas la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva; y las de tendencias bajas la autocrítica, el pensamiento desiderativo, la evitación y la retirada social. A partir de estas resultantes se puede decir que la mayoría de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Facultad de Medicina utilizan estrategias de afrontamiento activo-adaptativas, lo que significa que son adecuadas para solucionar problemas, modificar pensamientos y acciones que producen estrés y su significado, hay liberación de emociones y buscan apoyo emocional con amigos, familiares, compañeros o profesionales.

Financiación:
Por financiación propia.

Conflicto de intereses:
Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

REFERENCIAS

1. Castaño JJ. El perfil psicosocial en estudiantes de Medicina. *Archivos de Medicina*. 2012; 12(1): 62-90.
2. Fouilloux C, Barragán V, Ortiz S, Jaimes A, Urrutia E, Guevara-Guzmán R. Síntomas depresivos y rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Salud Mental*. 2013; 36(1): 59-65.
3. Pacheco CM. Confiabilidad de dos instrumentos para medir el estilo de vida en pacientes hipertensos en la UMF No. 66, Xalapa, Tesis de maestría. Universidad Veracruzana; 2003.
4. Rodríguez R, López JM, Murguía C, Hernández JL, Martínez M. Validez y consistencia del instrumento "FANTASTIC" para medir el estilo de vida en pacientes diabéticos. *Revista Médica del IMSS*. 2003; 41(3): 211-220.
5. Lazcano M, Salazar BC. Estrés percibido y adaptación en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Aquichan*. 2007; 7(1): 77-84.
6. Sepúlveda, VAC, Romero, GAL, Jaramillo, V.L. Estrategias de afrontamiento y su relación con depresión y ansiedad en residentes de pediatría en un hospital de tercer nivel. *Boletín Médico Hospital Infantil México*. 2012; 69 (5): 347-354.
7. Tobin DL, Holroyd KA, Reynolds RV, Wigal JK. The hierarchical factor structure of Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*. 1989; 13(4): 343-361.
8. Pérez, A. y Pérez GA. Estilos de vida y trastornos emocionales en estudiantes universitario de educación, mención matemática. *Educere*. 2012; 16(55), 339-344.
9. Gutiérrez S. Estilos de vida, estrategias de afrontamiento, estrés y depresión en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UAEMéx. Tesis de Licenciatura. Facultad de Ciencias de la Conducta: UAEMéx; 2015.
10. Heredia AMC, Gómez MLE, Suárez-De la Cruz LE. Depresión y sucesos de vida estresantes en adolescentes. *Revista Latinoamericana Conductual*. 2011; 1(2): 49-57.