

V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos
Aires, Buenos Aires, 2013.

Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios.

Sarubbi De Rearte, Emma y Castaldo, Rosa
Inés.

Cita:

Sarubbi De Rearte, Emma y Castaldo, Rosa Inés (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/466>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edbf/Vgk>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

FACTORES CAUSALES DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Sarubbi De Rearte, Emma; Castaldo, Rosa Inés

Secretaría de Ciencia y Técnica, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Tucumán. Argentina

Resumen

El presente trabajo surge en el marco del Proyecto de investigación propuesto al Ciunt "Estrés en estudiantes universitarios de la UNT: incidencia de los factores biopsicosociales en el recorrido académico", el mismo parte de la concepción actual del estrés académico, su aparición y posibles causas de la misma. Analiza el por qué este fenómeno en el nivel de ingreso y permanencia en la universidad, en que medida favorece o entorpece el desempeño del estudiante, y que impacto tiene en el plano conductual, cognitivo y psicofisiológico. Analiza cuales son los factores predisponentes, tanto exógenos o internos a los sujetos que se ven implicados en el estrés académico, como así también a la organización social que se teje en torno a determinado estudiante en su tránsito por el nivel educativo universitario.

Palabras clave

Estudiante universitario, Estrés, Estrés académico, Factores de estrés

Abstract

CAUSAL FACTORS OF STRESS IN COLLEGE STUDENTS

This work comes within the framework of the research project proposed to the Jr. "stress in university students of the UNT: incidence of the biopsychosocial in academic travel factors", the same part of the current conception of academic stress, his appearance and possible causes of it. Analyzes the by which this phenomenon at the level of income and stay at the University, in which measure promotes or hinders the performance of the student, and impact has in the flat behavioral, cognitive and Psychophysiological. Analyzes the predisposing factors, which are exogenous or internal subjects that are involved in the academic stress, as well as to the social organization that is woven around certain student in transit by the University education level.

Key words

University student, Stress, Academic stress, Factors of stress

En la actualidad se vive a un ritmo muy acelerado. Prácticamente ya no queda tiempo para hacer las cosas que se tiene previsto o se desea realizar. Y de las presiones y urgencias de la vida cotidiana no están exentos los jóvenes estudiantes.

Tareas, trabajos, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, salidas con los amigos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje. Sin embargo, cuando empieza a haber una sobrecarga de todos estos sucesos, aparece el estrés, como "la respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión", y lo más importante de esta situación son las consecuencias que dicho fenómeno trae en la vida de los estudiantes y que repercute en distintos ámbitos, ya sea, académico, físico o psicológico.

Por ello es importante intentar determinar porqué se produce el

estrés, o sea qué factores causan esas exigencias o presiones, y cuáles son las posibles señales de la aparición del mismo en los estudiantes universitarios

¿Las ocupaciones que tienen los estudiantes como el trabajo, las tareas, trabajos y exámenes pueden provocar que los mismos se sientan estresados?

¿Las malas calificaciones y el mal rendimiento en las clases puede ser una señal de estrés en los estudiantes?

¿Puede el estrés ser una causa de enfermedades en los estudiantes?

¿Cómo influye el estrés en la vida de los estudiantes?

Lazarus y Folkman definen al estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Desde esta perspectiva vamos a centrarnos en el estrés académico, la Revista de educación y desarrollo (2007) menciona que el estrés académico es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el hábito educativo.

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. Sin embargo se trata de un término complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual actualmente no existe consenso en su definición. Dicho término se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy distintas. Así, según publica Moscoso (1998) mientras que en el siglo XIX Claude Bernard consideraba que lo característico del estrés eran los "estímulos estresores" o "situaciones estresantes", durante el siglo XX Walter Cannon, afirmaba que lo importante era la "respuesta fisiológica" y "conductual" característica.

Desde esta perspectiva histórica, el origen de los planteamientos actuales del estrés se sitúa en los trabajos del fisiólogo Hans Selye que elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las consecuencias a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés prolongado.

Quizás la principal crítica que se le ha formulado a Selye desde la Psicología es la de haberse centrado exclusivamente en las respuestas fisiológicas, sin tener en cuenta que los efectos de los estresores están mediados por factores psicológicos. Hoy en día se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características de nuestro ambiente social y determinados valores personales que en distinta medida, actúan en nosotros como estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar.

Específicamente, entre los diversos factores potencialmente estresantes, en este trabajo tratamos de abordar el impacto que el sistema educativo, con sus presiones, demandas y disfunciones, puede llegar a tener sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, lo que desde la perspectiva psicosocial se denomina estrés académico.

Así entendido el Estrés académico es un complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad. En particular, este entorno, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario.

Cuando hablamos del estrés académico los causantes puede ser muchos factores, si solo al entrar a la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden provocar estrés.

Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores valores en los primeros cursos de carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes (Muñoz, 1999) destacándose como estresores académicos más importantes las notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el estudiar para los mismos.

Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psicossocioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, apoyo económico,...). Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito (Labrador, 1995). Centrándonos en el grupo de variables moduladoras de tipo psicossocioeducativos, podemos incluir aspectos como el autoconcepto académico, o diversas características asociadas a la institución a la que pertenece (titulación, curso...). En primer lugar, el autoconcepto académico entendido como el conjunto de conocimientos y actitudes que tenemos sobre nosotros mismos, las percepciones que el individuo se adjudica a sí mismo y las características o atributos que usamos para describirnos, es estudiado por su posible relación con el rendimiento académico de los estudiantes. Recientemente se ha relacionado positivamente con el rendimiento de los estudiantes, con su motivación para el estudio y con su estado de salud y bienestar, y negativamente con la ansiedad de evaluación, nivel de estrés académicamente percibido y la reactividad a dicho estrés (González-Pienda y cols, 2000. Sin embargo, a pesar de la profusión de estudios no existen datos concluyentes sobre la naturaleza exacta de la relación de ambas variables.

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en éste tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres, tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo.

En el plano conductual, Abarca los cambios de conducta drásticos, como que en el colegio era muy amigable y en la universidad no encuentra amigos, llegar a un nuevo colegio y no conocer a nadie o se le dificulta hacer equipos de trabajo, o antes era muy participativo en clase. Podemos indicar que, si los estudiantes tienen la sensación de que algo anda mal, no se sienten a gusto y eso

permanece, unido a comportamientos como cansancio o dormir de más, estar distraído, enojado o algún otro malestar, es conveniente acudir con un especialista, como un psicólogo, porque una de las consecuencias pueden ser las enfermedades y el bajo rendimiento académico. 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.

En el plano cognitivo, Porque es un reto entrar a una universidad o a una nueva organización educativa; los alumnos se cuestionan si van a poder, si será difícil la carrera o graduarse, si eligieron bien, todo lo que uno se imagina al iniciar una nueva época tan distinta. Sobre todo en la época actual, en la que la formación que trae el estudiante es precaria, insuficiente y con escasas herramientas de aprendizajes.

Por último, respecto al plano psicofisiológico, refiere a las respuestas del organismo, cuando el nivel de estrés es mayor al que cotidianamente maneja un estudiante. Son conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt-Glaser y colaboradores informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante periodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades.

Por otra parte existen alumnos que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Esta auto exigencia en ocasiones termina siendo un factor estresor lo que puede desencadenar trastornos en periodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno.

Dependerá la respuesta de los casos particulares y de las capacidades individuales de reaccionar en situaciones de presión.

Tendrán incidencia sobre las reacciones tanto en el plano fisiológico, como en el conductual y en el cognitivo, diversos factores; tales como:

Factores exógenos: son los factores que influyen desde el exterior en el rendimiento académico. El ambiente social el nivel socioeconómico, procedencia urbana o rural, conformación del hogar, etc.

En este aspecto también se puede considerar la metodología del docente, los materiales educativos, material bibliográfico, infraestructura, sistemas de evaluación, etc.

Ambiente de estudio inadecuado: se refiere a la localización y las características físicas del ambiente de estudio como iluminación, ventilación, ruido, etc.

Falta de compromiso con el curso: este factor está relacionado con la motivación y el interés por las materias que componen el plan de estudio.

Objetivos académicos y vocacionales no definidos: se refiere al planteamiento y análisis de metas académicas como profesionales que permitirá al estudiante actuar en responsabilidad frente a un trabajo.

Ausencia del análisis de la conducta del estudio: se refiere al análisis del tiempo que se invierte en el estudio personal, asistencia a clases y establecimiento de prioridades para llevar a cabo las demandas académicas:

Aspecto familiar: menciona que el área familiar se refiere a sucesos que ocurren dentro de la dinámica de la familia del estudiante, tam-

bién abarca sucesos relacionados con la comunicación e interrelación de los miembros de la familia con el joven. Explora divorcios, enfermedades, conflictos y problemas.

La alimentación también es un factor muy influyente en el estrés, por lo que es importante tener una alimentación balanceada y sana donde se incluya los nutrientes necesarios y básicos para mantener tener una buena salud.

En síntesis la mayoría de las causas que ocasionan estrés en los estudiantes, están relacionadas con actividades del área académica. Estudios realizados revelaron que los cinco acontecimientos más estresantes eran: no lograr entender a los profesores, soportar clases aburridas, tener muchas cosas por hacer, sufrir el afán de entregar trabajos y proyectos y tratar de salir bien en la universidad. La acumulación de todas estas causas además de muchas otras, crean en el estudiante un ambiente de trabajo tenso y agobiante, en donde el agotamiento empieza a ser evidente.

Esta exposición continua al estrés a menudo provoca enfermedades como depresión, dolores de cabeza, dispepsia, palpitaciones, pérdida de apetito y dolores musculares. El origen de estos padecimientos se debe a que cuando nos enfrentamos a una situación estresante, el cerebro y el cuerpo responden aumentando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina. Éstas provocan cambios en el ritmo cardíaco, la presión, el metabolismo y la actividad física. Lo más grave de estas situaciones es que a medida que avanza el tiempo y si no se toman medidas adecuadas, dichas enfermedades se pueden tornar crónicas. En suma, todas estas enfermedades afectan directa o indirectamente el desempeño académico de los estudiantes, debido a que estas se tornan en un obstáculo más para lograr todo lo que se proponen.

De igual forma, el estrés no solamente afecta a nivel físico, sino que también lo hace a nivel emocional y psicológico. Una persona reacciona con emociones y sentimientos frente al estrés, pero cuando estas emociones son más intensas y las reacciones se tornan excesivas, indican que hay un nivel muy alto de estrés. Cuanto más exagerada sea la respuesta de una persona a una situación estresante, así mismo su nivel de estrés será más alto.

Del mismo modo, hay otras señales de alarma al estrés, entre las que podemos mencionar el sentimiento de fracaso, la pérdida de confianza, la tristeza, los sentimientos de culpa, la frustración, la indecisión, la intranquilidad y hasta pérdida de interés en la vida.

Por último, se aprecia que este tipo de reacciones pueden llevar a que el estudiante tome decisiones drásticas y también se ven reflejados en su vida académica.

Se puede llegar a la conclusión de las graves consecuencias que trae el estrés en el desempeño de los estudiantes son el resultado de no saber sobrellevar este fenómeno.

La vida del estudiante en general en cualquier parte del mundo es igual de estresante pero cada estudiante percibe su propio estrés de manera diferente también depende de otros factores como el auto-concepto académico, es decir el como se percibe el estudiante así mismo y con respecto a su exterior otros factores socio-económico también son determinantes en la percepción subjetiva del estrés. Cada estudiante controla o no controla su estrés y aquí se determinan las consecuencias o los efectos del estrés. Los efectos psicológicos son inmediatos de esta manera la angustia, la irritabilidad y el cansancio son solo algunos efectos inmediatos del estrés académico.

En el estudiante universitario aparte de los estresores académicos que ya mencionamos, el avanzar en su recorrido académico lo acerca cada vez más a un mayor número de actividades que son aún más estresantes, tales como la titulación y mas fuerte aun la expectativa de ser aceptado en el campo laboral pertinente a su área de estudio.

La vida del estudiante universitario es muy compleja, es un proceso largo de aprendizaje y adaptación constante a los diferentes entornos, solo unos pocos llegan al final del proceso universitario.

Pero como sabemos estos factores estresantes del proceso educativo son necesarios y a veces hasta excesivos, pero ellos forman parte de la dinámica en la que el estudiante universitario debe ser capacitado y entrenado antes de avanzar y pasar al mercado laboral que es aun mas competitivo y estresante. El obtener conocimientos sobre como manejar el estrés serviría de mucho para aquellas personas que cada día deben de cumplir con un sinnúmero de ocupaciones y que a veces no saben como sobrellevarlas.

Diversas investigaciones indican como más estresantes las profesiones de ayuda; entre ellas, las más reconocida es la psicología. Si dichas profesiones están consideradas entre las más agobiantes y los profesionales de la salud ven potenciado el efecto del estrés, la posibilidad de que estas personas vean limitadas sus capacidades intelectuales y emocionales también se incrementa. En ese sentido, los estudiantes de psicología pueden verse doblemente afectados debido ya que aún no cuentan con todos los recursos personales y sociales necesarios para hacer frente a demandas excesivas de estrés, a diferencia de los psicólogos ya graduados que poseen mayor experiencia.

A pesar de todo lo expresado, el estrés no siempre trae consecuencias desfavorables. También es visto como la presión que ayuda a enfrentar y superar situaciones desagradables o dolorosas. Una cierta cantidad de estrés no es mala, ya que permite enfrentar los desafíos y mantenerse motivado. Pero cuando los niveles aumentan bruscamente, nuestra capacidad de enfrentar la situación se interrumpe y es aquí donde las consecuencias no suelen ser las mejores.

Para concluir, no se puede vivir sin estrés porque es una fuerza que impulsa a los seres humanos en sus vidas.

BIBLIOGRAFIA

Buceta, J.M. y Bueno, A.M.: Control de estrés y factores asociados. Ed. Dykinson, 1995

Muñoz, F.J. (1999) El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral. Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla.

Barroza, A. & Silerio, J. (2007) El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo [Versión electrónica], INED

Herrera, A. y Maldonado, A.: Depresión, cognición y fracaso académico. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud; 2002

Huaquín, V. y Loaiza, R.: Exigencias Académicas y Estrés en las Carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. Estudios pedagógicos, 2004

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Marín, M., Infante, E. y Troyano, Y.: El fracaso académico en la universidad: Aspectos motivacionales e intereses profesionales. Revista Latinoamericana de Psicología; 2000

Moscoso, M.S. (1995) Manejo cognitivo-conductual del estrés en individuos VIH-1 seropositivos. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana.

Polo, A., Hernández, J.M. y Pozo, C.: Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y Estrés; 1996

Revista de Educación y desarrollo - Universidad de Guadalajara- Centro Universitario de ciencias de la salud- diciembre de 2007

Seyle, H. (1960) La tensión en la vida (el stress) Buenos Aires: Editorial Compañía General Fabril.