

República Bolivariana de Venezuela
Universidad de Los Andes
Facultad de Medicina
Departamento de Psicología Social en la Salud

**ANÁLISIS DE LAS CAUSAS QUE GENERAN ESTRÉS
ACADÉMICO Y EL IMPACTO QUE ESTE PRODUCE EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

Integrantes:

Alcántara Moreno Edgar Alfredo
C.I.: 19.592.981
Briceño Roa Jesús Leonardo
C.I.: 19.144.435
Chacón Aguilar Carmen Rocío
C.I.: 18.670.943
Izarra Izarra Gabriela Andreína
C.I.: 19.422.183
Lacruz Noguera Juan José
C.I.: 19.422.625

Prof.: Yariani Barreat

Mérida, Diciembre de 2010.

INDICE

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCIÓN..... | 3 |
| Justificación..... | 8 |
| Objetivo General..... | 10 |
| Objetivos Específicos..... | 11 |
| MARCO TEÓRICO..... | 12 |
| - Evaluación Crítica del Concepto de Estrés..... | 12 |
| - Causas del Estrés..... | 14 |
| -Fisiopatología del Estrés..... | 15 |
| - Consecuencias del Estrés..... | 17 |
| - Enfermedades por Estrés..... | 18 |
| -Estrategias para Manejar el Estrés..... | 21 |
| MÉTODO..... | 25 |
| ANÁLISIS DE RESULTADOS..... | 32 |
| CONCLUSIONES..... | 48 |
| ANEXO..... | 51 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 55 |

INTRODUCCIÓN

Desde años atrás en los que el estudiante universitario era un “bien” escaso para las sociedades hasta los actuales en los que los aspirantes a un título profesional 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.

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. Se trata pues 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.

Según publica Moscoso (1998) 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”.

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

En 1936, Selye presentó su conocido concepto de activación fisiológica ante el estrés, denominado "*Síndrome General de Adaptación*", con el que extendió la noción de homeostasis de Cannon, para incluir respuestas mediadas por el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal y otras respuestas hormonales, comprendiendo tres fases consecutivas: 1) Reacción de alarma; 2) Fase de resistencia; 3) Fase de agotamiento. (Sandi y Calés, 2000).

En definitiva, desde esta concepción interaccionista hasta 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 (evaluación, autoconcepto, atribución, afrontamiento) que en distinta medida, actúan en nosotros como estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar.

Podríamos definir el estrés académico como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar

tanto a profesores como a estudiantes. En muchos casos, el estrés académico trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de diversas estrategias de afrontamiento. (Moreno, Oliver y Aragonés, 1991).

Uno de los factores más ampliamente estudiados en relación al estrés académico de los universitarios ha sido aquél ligado a la transición del nivel pre-universitario al mundo universitario. (Lu, 1994; Fisher, 1994).

El cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.

En este sentido, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt, Glaser, Strain (1986) informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante períodos 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 las enfermedades. Otros trabajo posterior (Glaser, Pearson, Bonneau, Esterling, Atkinson y Kiecolt- Glaser, 1993) confirman los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos.

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período 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, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. (Hernández, Pozo y Polo, 1994).

Otro ejemplo de carácter más general lo representa el trabajo de Fisher y Hood (1987) en el cual presentan los resultados de un estudio longitudinal realizado con estudiantes universitarios escoceses. Todos ellos experimentaron un incremento significativo en niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de permanencia en la Universidad, tiempo en el cual no han tenido oportunidad de realizar exámenes. Esto nos indica que el fenómeno del estrés académico no debe unirse exclusivamente a la realización de exámenes aun siendo éste un elemento de suma importancia.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden. (Hernández, Pozo y Polo, 1994).

Afirmar que un estudiante universitario padece estrés o decir que no lo padece resulta de una utilidad cuestionable por su generalidad.

Con el desarrollo de este trabajo pretendemos llegar a un conocimiento más exhaustivo del nivel de estrés académico que padecen los estudiantes universitarios, tanto en lo que tiene que ver con las situaciones específicas que favorecen su aparición como en las reacciones que dichas situaciones provocan en los individuos.

