UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE MEDICINA

TÍTULO

"EVALUACIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA"

TESIS PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO MÉDICO GENERAL

José Luis Valverde Encalada

AUTOR

Dr. Tito Goberth Carrión Dávila, Mg.Sc.

DIRECTOR

LOJA-ECUADOR

2015

CERTIFICACIÒN

Dr. Tito Goberth Carrión Dávila, Mg.Sc.

DIRECTOR DE TESIS

Certifica:

Que el presente trabajo investigativo **"EVALUACIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA"** realizado por el estudiante José Luis Valverde Encalada ha sido cuidadosamente revisado por el suscrito, por lo que he podido constatar que cumple con todos los requisitos de fondo y de forma establecidos por la Universidad Nacional De Loja y por el Área de la salud Humana para la obtención del título de médico general, llevado a cabo durante el cronograma de actividades establecido, por lo que autorizo su presentación.

Lo certifico.

Dr. Tito Goberth Carrión Dávila, Mg.Sc.

Director de tesis

AUTORÍA

Yo José Luis Valverde Encalada egresado de la carrera de Medicina Humana declaro ser autor del presente trabajo de tesis y éximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional -Biblioteca Virtual.

Firma

Autor José Luis Valverde Encalada

Fecha 2015-11-05

Carta de autorización de tesis por parte del autor para la consulta reproducción parcial o total, y publicación electrónica del texto completo

Yo José Luis Valverde Encalada declaro ser autor de la tesis titulada : **"EVALUACIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA"** Como requisito para optar al grado de MÉDICO GENERAL, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos , muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional :

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Universidad Nacional De Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constatación de esta autorización en la ciudad de Loja a los 5 días del mes de noviembre del dos mil quince firma el autor.

Firma	
Autor	José Luis Valverde Encalada
Cédula	1104065469
Dirección	Barrio paraíso
Correo electrónico	jose19.ve@hotmail.com
Teléfono	2612062
Director de Tesis	Dr. Tito Carrión Dávila, Mg.Sc.
Tribunal de Grado	Dra. María Esther Reyes Rodríguez (Presidenta)
	Dra.: Elvia Raquel Ruiz Bustán,Mg.Sc. (Vocal)
	Dra. Ana. Catalina Puertas Azanza (Vocal)

DEDICATORIA

A mi amada madre Lic. Sonia Encalada, una mujer intachable que gracias a su esfuerzo y sacrificio ha permitido que sus hijos sigan adelante y que se formen profesionalmente como es mi caso, es a ella que dedico este momento especial de mi vida ya que ha sido el pilar fundamental de cada uno de los pasos que he dado.

A mi querido y recodado abuelo Lic. Ángel Encalada que desde el cielo estará orgulloso y cuidándonos siempre.

Este logro es para ustedes...

AGRADECIMIENTOS

A Dios, que es el que ha guiado mi camino y el de toda mi familia a quien más que el agradecerle por este momento tan importante en mi vida. A mi Padre José Luis Valverde por apoyarme y darme su confianza. A mi Hermana Adriana que con su paciencia y cariño me ha ayudado desde las primeras etapas de mi vida estudiantil y a la cual le debo mucho. A mis Tías Lic. Gloria Alvear Alvear y Lic. Blanca Luz Alvear Alvear que siempre estuvieron pendientes y brindándonos su apoyo en todo momento. A mi Hermana Daniela y mis sobrinos a los cuales quiero mucho y son muy importantes para mí. A la Universidad Nacional de Loja que ha sido el centro para cursar mis estudios superiores y permitirme graduarme de médico general. A mi querido y estimado director de tesis Dr. Tito Carrión Dávila por la paciencia y su voluntad de ayudarme para alcanzar mi título profesional. Y, a las distinguidas doctoras miembros de mi tribunal que tuvieron la mejor predisposición para revisary dirigir el presente trabajo investigativo.

TÍTULO

"EVALUACIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA"

2. RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo el propósito de evaluar el estrés académico; así como determinar las condiciones sociodemográficas de cada uno de los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja; y a la vez establecer si existe relación entre dichas variables y la generación de estrés académico. Es un estudio tipo trasversal, con un enfoque descriptivo, para la recolección de la información se empleó el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) (Joan De Pablo, 2002) y para determinar las variables sociodemográficas, se creó una encuesta por el autor, la muestra estuvo constituida por 90 estudiantes que se encontraban asistiendo de forma regular a sus actividades universitarias obteniéndose los siguientes resultados: Los estudiantes presentaron un estrés académico **medio** en forma general, las condiciones que más generan estrés se dan en especial en proceso de evaluaciones es decir el (93.3%) de la muestra estudiada dice sentirse muy estresado en este momento en particular, seguido de la aprobación obligatoria de materias y el tiempo escaso para el estudio con el 94.4%.y el 88.9% respectivamente. Dentro de las variables sociodemográficas: realizar algún tipo de actividad laboral extra clase, así como el tener hijos resultan significativas para estrés académico es decir el 4,8% de la muestra estudiada manifiesta que de alguna u otra forma debido a tiempo o presión por el cuidado de sus hijos las actividades académicas se ven interrumpidas en cierta forma lo que lleva a la tensión emocional generando estrés académico.

Palabras Claves: Estrés académico, variables sociodemográficas, actividades académicas

2. ABSTRACT

This investigative work had as main objective assess academic stress; as well as determining the conditions socio-demographic of each one of the students of the third cycle of Medicine of the Universidad Nacional de Loja; and at the same time to establish if there is relationship between these variables and the generation of academic stress. Is a study of transverse type, with a descriptive approach, the academic stress evaluation questionnaire (EAEC) (Joan De Pablo, 2002) was used for the collection of the information and to determine the socio-demographic variables, a survey by the author was created, the sample consisted of 90 students who were attending in a way regular to his university activities obtained the following results: Students presented a half in general academic stress. the conditions that generate more stress occur especially in evaluations process i.e. the (93.3%) of the sample studied says to feel very stressed at this time in particular followed by the mandatory approval of materials and time scarce for the study with the 94.4%.y 88.9% respectively. Within the socio-demographic variables: do some kind of work extra class, as well as having children are significant for academic stress is 4.8% of the sample studied says that in some way due to time or pressure for the care of their children the academic activities are interrupted in a way which leads to emotional stress generating academic stress.

Keywords: Academic stress, socio-demographic variables, academic activities

3. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia se pueden encontrar expresiones que aluden al fenómeno del estrés, aunque no se haya empleado propiamente, dicha denominación. Este es un proceso fisiológico normal que prepara al sujeto para responder ante diversas situaciones de exigencia. Abordarlo de una manera errónea indudablemente puede situar al estudiante en condición de riesgo. Todas las personas experimentan algún grado de estrés a lo largo de su vida. Sea cual fuere la actividad que realiza este fenómeno no es ajeno al ámbito educativo.

La formación universitaria, es considerada un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga a los estudiantes si no se lo maneja de forma adecuada puede incurrir en la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social.

Un factor a tener presente es que la presión académica propia de la vida universitaria se da a partir de un cambio considerable, en relación al sistema de enseñanza del bachillerato, en el que los jóvenes son mucho menos autónomos y su padres y familiares desempeñan un rol protagonista junto con ellos.

El ámbito universitario constituye un lugar en que son puestas en juego las competencias y habilidades para alcanzar los objetivos en un plazo determinado por la duración de la carrera elegida. Durante esta etapa los estudiantes también, deben enfrentar una gran cantidad de cambios, que pueden ser considerados estresores psicosociales, emancipación, disminución del apoyo económico y el reto que implica tener calificaciones satisfactorias. Todos estos factores se asocian al desarrollo de estrés académico.

Diversos autores refieren que los efectos del estrés académico a corto plazo se podrían categorizar en físicos, psicológicos y conductuales. Dentro de los efectos físicos se han señalado el agotamiento físico, especialmente al levantarse o al final de la jornada (falta de energía, fatiga, sensación de no descansar bien) y trastornos del sueño (sueño inquieto, insomnio, despertar sobresaltado).Dentro de los efectos psicológicos, se describen, emociones negativas (ansiedad, cambios bruscos del estado emocional,

enfado, irritabilidad, hostilidad) y pensamientos negativos sobre uno mismo (sentimiento y creencias de fracaso, sentimiento de inutilidad, pensamientos obsesivos).

Dentro de los efectos conductuales se hace referencia a ciertos hábitos nocivos para la salud (consumo de tabaco, ingesta de alcohol y de bebidas estimulantes (con cafeína, teína, entre otros).

La problemática resulta evidente en cuanto a las consecuencias negativas inmediatas del estrés, como es el caso de la deserción y el fracaso académico, es por esto que la problemática de esta investigación nos merece un estudio más profundo para así adentrarnos en el sentir de los estudiantes que con mucho esfuerzo y dedicación se encuentran formándose en las aulas de nuestra prestigiosa Universidad.

Como se lo ha venido diciendo .El estrés es palpable en todos los ámbitos de la vida, estar bajo presión académica, familiar, constituye una carga importante para el estudiante que a día a día tiene que esforzarse al máximo para obtener el paso de ciclo de cada carrera que este ha elegido con el fin de obtener su título universitario; como alumno he atravesado por los primeros ciclos de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, he vivido y he sentido el estrés especialmente debido al impacto y al cambio rotundo de lo que significa los estudios secundarios en relación a los estudios superiores ; es por esto que el objetivo principal de esta investigación es evaluar el estrés académico de los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja. Y a su vez determinar cada una de las variables sociodemográficas de los estudiantes y relacionarlas con la generación de estrés académico si este fuera el caso

En el desarrollo de esta investigación se pretendió llegar a un conocimiento más exhaustivo del estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios valorados, tanto en lo relacionado con las situaciones específicas que favorecen su aparición, como en las reacciones que dichas situaciones estimulan en los individuos.

Para ello, fue necesario, en primer lugar, contar con herramientas idóneas para la evaluación del estrés académico, como lo es el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico que nos permitió determinar la existencia de un estrés académico **medio** en

forma general. Además saber que las condiciones que más generan estrés se dan en especial en proceso de evaluaciones es decir el (93.3%) de la muestra estudiada dijo sentirse muy estresado en este momento en particular. seguido de la aprobación obligatoria de materias y el tiempo escaso para el estudio con el 94.4%.y el 88.9% respectivamente.

Se decidido por parte del autor crear una encuesta que se acople a nuestro medio, es por esto que Dentro de las variables sociodemográficas: Realizar algún tipo de actividad laboral extra clase, así como el tener hijos y estar casado resultaron significativas para estrés académico es decir el 4.8% de la muestra estudiada manifestó que de alguna u otra forma debido a tiempo o presión por el cuidado de sus hijos las actividades académicas se ven interrumpidas en cierta forma lo que lleva a la tensión emocional generando estrés académico.

Esta investigación será de utilidad en primer lugar para los estudiantes, de acuerdo a lo planteado anteriormente; y para los docentes, por cuanto se ampliará la visión metodológica para optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje. De igual manera, los resultados permitirán incrementar el acervo teórico sobre el tema del estrés académico, lo que esperamos, que en un futuro inmediato conduzca a la realización de nuevos trabajos investigativos relacionados con este tema.

4. REVISIÓN DE LITERATURA

4.1 Antecedentes

Desde la década de los años sesenta, se han llevado diversas investigaciones que intentan determinar de forma más o menos sistemática cuáles son los estresores académicos de mayor relevancia que afectan a los estudiantes, para dicho propósito se han se han desarrollado diversos instrumentos que de forma específica evalúen dichos estresores .

> Jackson puede ser considerado uno de los pioneros en abordar el estudio del estrés académico. A pesar de que este autor no hace referencia específica de estresores, sí destaca algunos de los aspectos del contexto académico que pueden presionar de forma excesiva al estudiante. Destaca entre ellos: 1) el gran número y variedad de materias que estudia, así como de actividades y tareas que ha de realizar; 2) la necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como de demorar ciertos impulsos y limitar sus emociones; 3) la evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento; 4) la masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor. (Chacón, 2012p.29).

Los datos aportados por los distintos estudios realizados por autores interesados en dilucidar las teorías sobre el estrés en los estudiantes nos muestran cuatro grandes grupos de estresores académicos como los son: en primer lugar los problemas de transición y adaptación al nuevo escenario educativo al que se enfrenta el estudiante, seguido del proceso de evaluación, en tercer lugar aquello relacionado con los problemas de enseñanza -aprendizaje y finalmente lo referido a la organización.

En lo que se refiere al primer cambio trascendental en la vida del estudiante como lo es pertenecer a un nuevo escenario educativo Corominas e Isus citan lo siguiente:

"El paso a la Universidad desde la Educación Secundaria constituye una de las transiciones más relevantes en la trayectoria académica de los alumnos que alcanzan

este nivel de formación." lo que nos sugiere claramente que al nuevo estudiante se le debe preparar y hacerlo sentir lo más cómodo posible para enfrentar los retos venideros de su preparación y formación universitaria siendo un punto clave en el contexto de su rendimiento mediato y futuro.

En lo que se refiere al proceso de evaluación este punto es aquel que más ha generado investigación, siendo los autores Splanger, Pekrun, Kramer y Hoffman en distintas obras quienes de alguna u otra forma señalan: "Al respecto que las pruebas y los exámenes a las que habitualmente tienen que enfrentarse los estudiantes suponen un tipo crítico de situaciones de estrés." Siendo este el punto más crítico de la evaluación.

Dentro de los estresores relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, se ha concedido una especial relevancia al papel que desempeñan las relaciones sociales que se establecen entre los individuos que forman parte del grupo, y especialmente a las de los estudiantes entre sí. El respaldo social es muy importante en la actividad diaria del estudiante, que precisa de la ayuda mutua, la empatía y el reconocimiento de los profesionales y de los compañeros que trabajan con él.(Santacreu 1991, Chacón 2012)

Dicho lo anterior Gupchup, Borrego & Konduri realizaron un estudio que relacionó el estrés y la calidad de vida de estudiantes de Farmacia en la Universidad de Nuevo México. Entre sus hallazgos mencionan que las mujeres presentan mayor intensidad de estrés y por lo tanto, experimentan una salud mental de menor calidad; aunque en el componente físico de la calidad de vida, no hallaron diferencias entre hombres y mujeres.

González, Fernández, presentan como propósito estudiar los estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Los resultados de este trabajo revelaron que los exámenes y las intervenciones en público, por este orden, son las dos situaciones académicas percibidas como más estresantes. Estos resultados sugieren que las situaciones más directas y claramente relacionadas con la evaluación son las que generan un mayor estrés a los estudiantes, seguidas de los

factores sobrecarga del estudiante y deficiencias metodológicas del profesorado, factores que podemos considerar comparten la característica de externalidad e incontrolabilidad con respecto a los anteriores. Asimismo, encontraron diferencias significativas entre los grupos de estudiantes establecidos en función de la titulación que cursan en los estresores sobrecarga del estudiante, carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio y baja autoestima académica.

Los estudios antes citados junto con el valioso aporte de estos autores indudablemente nos lleva a querer abordar el tema del estrés académico no solamente desde un punto de vista subjetivo sino que también podemos palparlo en la realidad de los estudiantes que se están formado en las aulas del Alma mater lojana como lo es nuestra Universidad nacional de Loja .

4.2 Concepto de estrés

Desde un punto de vista etimológico, el término “estrés” deriva del griego STRINGERE, cuyo significado es el de provocar tensión.

Desde que Selye (Selye, 1973) introdujera el concepto de estrés en el ámbito de la salud, para este autor era la causa común de muchas enfermedades, este término ha sido utilizado tanto por los profesionales de ciencias de la salud como de otros ámbitos. Sin embargo, aún existe una gran controversia sobre su definición.

Las definiciones se han clasificado en función de la conceptualización del estrés como estímulo, respuesta, percepción o transacción.

En general, el estrés ha sido conceptualizado de tres maneras:

1.- Como un conjunto de estímulos (Cannon, 1932; Holmes y Rahe, 1967). Existen ciertas condiciones ambientales que nos producen sentimientos de tensión y/o se perciben como amenazantes o peligrosas. Se denominan estresores. Así pues, el estrés se define como una característica del ambiente (estímulo), hablándose de estrés laboral, estrés de los estudios, Esta idea de estrés como estimulación nociva que recibe un organismo se relaciona fácilmente con la enfermedad, la salud y el bienestar. Tiene la ventaja de la medida objetiva de ese estrés y en este caso el

estrés se considera variable independiente. 2.- Como una respuesta. Este enfoque se centra en cómo reaccionan las personas ante los estresores (Selye, 1960). Esta respuesta se entiende como un estado de tensión que tiene dos componentes: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico (elevación del aurosal o activación corporal). En este caso el estrés actúa como variable dependiente.

2.- Como una respuesta. Este enfoque se centra en cómo reaccionan las personas ante los estresores (Selye, 1960). Esta respuesta se entiende como un estado de tensión que tiene dos componentes: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico (elevación del aurosal o activación corporal). En este caso el estrés actúa como variable dependiente.

3.- Como un proceso que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y además añade la interacción entre la persona y el ambiente (Lazarus y Folkman, 1986). Esta transacción supone una influencia recíproca entre la persona y el medio. El determinante crítico del estrés es cómo la persona percibe y responde a diferentes acontecimientos. Aunque Hans Selye sentó las bases del concepto de estrés en el campo de la salud, las primeras aplicaciones del término a este campo tienen como antecedentes el concepto de equilibrio o constancia del medio interno corporal, 26 Mª Elena Fernández Martínez propuesto por Claude Bernard en 1867 (Bernard, 1959), como esencial para el mantenimiento de una vida saludable, y la noción de homeostasis, que desarrolló Cannon (1932), para denotar la vuelta constante al estado ideal de equilibrio de un organismo después de ser alterado por las demandas del medio. Por lo tanto, un organismo se hace más vulnerable a las enfermedades cuando su equilibrio se altera y, sobre todo, cuando permanece crónicamente alterado. Para Cannon la homeostasis constituye el conjunto coordinado de procesos fisiológicos encargados de regular las influencias del medio externo y las respuestas correspondientes del organismo.

En este contexto el estrés se entiende como un estímulo o factor del medio que exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos.

Hans Selye (1960), el médico que dirigió las primeras investigaciones sobre los efectos del estrés en el cuerpo, definió el estrés como “el estado que se manifiesta por un síndrome específico consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico, pero sin una causa particular”, “una respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda realizada sobre él”. Es un proceso psicofisiológico desencadenado por una situación de demanda. Aunque los factores estresantes varían, desencadenan la misma respuesta biológica. Estrés no es sinónimo de sufrimiento, ni de ansiedad, ni de tensión, ni de algo que debe evitarse a toda costa.(Martínez 2009)

El estrés no era para Selye una demanda ambiental, a la cual llamó estímulo agresor o estresor, sino un conjunto de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a esa demanda. Su modelo es el prototipo de las teorías basadas en la respuesta.

El estrés se genera cuando respondemos a un nivel inapropiado de presión. La situación ideal se produce cuando podemos responder de manera apropiada a la presión y a sus exigencias. Cuando la exigencia se mueve por encima o por debajo del nivel de presión adecuado para cada persona, el equilibrio comienza a alterarse, y es entonces cuando experimentamos lo que llamamos estrés: la tensión entre la presión que percibimos y nuestra capacidad para hacerle frente. El estrés surge ante una situación en la que hay un desequilibrio o una discrepancia significativa entre las demandas externas o internas sobre una persona y los recursos adaptativos de la misma.

La definición de estrés de Lazarus y Folkman (1986) va en este sentido “el estrés psicológico es el resultado de 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”, se centran en la relación entre la persona y su entorno, y en la apreciación por parte de la persona de que su entorno le exige demasiado o sobrepasa sus recursos y es perjudicial para su bienestar. Por lo tanto, la forma en que la persona aprecia la situación determina que sea percibida como estresante. Hay que tener en cuenta que las diferencias individuales juegan un papel significativo

en los procesos de estrés. Los factores individuales tales como características predisponentes, motivaciones, actitudes y experiencias determinan cómo las personas perciben y valoran las demandas; esta evaluación influye sobre los estilos de afrontamiento, las respuestas emocionales y a largo plazo en los resultados de salud.

El estrés ha sido definido por Obtitas, desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes. Por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir que el estrés surge en el interior de la persona. Por su parte, las orientaciones psicológicas y sociales, han hecho énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos. Por el contrario, otras orientaciones han acentuado definir el estrés de forma interactiva. Esta visión atribuye a la persona la acción decisiva en el proceso, al especificar que el estrés se origina en la evaluación cognitiva que hace el sujeto al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno. Por otra parte, los modelos integradores multimodales precisan que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que se hace necesario comprenderlo como un conjunto de variables que funcionan sincrónica y diacrónicamente dinamizadas a lo largo del ciclo de vida.

Corrientes de años más recientes señalan:

Si el sentimiento de carácter negativo aparece de forma constante en el sujeto y no es tratado adecuadamente, puede conducir a un bajo rendimiento en la vida cotidiana, debilitando la salud.

Casi todas las personas han oído hablar del estrés, pues es éste un término que utilizan por igual profesionales de la salud y profanos en la materia. En general, cuando los individuos hablan de él se refieren a la tensión que se experimenta en la sociedad actual. La Psicología, la Psicopatología y la medicina psicosomática han empleado el término de estrés, en ocasiones, con excesiva libertad y falta de rigor científico. No se trata de la dificultad que puede suponer su traducción a otros idiomas, ya que para los anglosajones no está muy claro aún el significado del

concepto en sí; para unos es sinónimo de sobresalto, para otros hace referencia a malestar y, para la mayoría, un generador de tensión para el sujeto. No obstante, en todos estos casos, el estrés es entendido como algo negativo, perjudicial o nocivo para el ser humano, ya que produce dolores de cabeza, indigestión, resfriados frecuentes, dolor de cuello y espalda e infelicidad en las relaciones personales más cercanas; además, el estrés puede incapacitar al individuo en el ámbito laboral, provocar crisis nerviosas recurrentes, depresión, ansiedad o incluso dar lugar a la muerte por un ataque al corazón. En cambio, otras personas lo perciben como algo positivo para sus vidas, describiéndolo como una experiencia placentera, divertida y estimulante, sintiéndose más capaces de hacer frente a las demandas del entorno de forma libre, exponiéndose a situaciones de riesgo con la confianza de superarlas con éxito. La vivencia del estrés como positivo o negativo va a depender de la valoración que realiza el individuo de las demandas de la situación y de sus propias capacidades para hacer frente a las mismas. Según esto, el ser humano se enfrenta continuamente a las modificaciones que va sufriendo el ambiente, percibiendo y reinterpretando las mismas con objeto de poner en marcha conductas en función de dicha interpretación. Hay ocasiones en las que la demanda del ambiente es excesiva para el individuo, por lo que su repertorio conductual para hacer frente a la situación generadora de estrés es insuficiente, al igual que cuando se enfrenta a una situación nueva para él (Olga y Terry, 1997)

4.3 El estrés como estímulo y respuesta

4.3.1 El estrés como estímulo.

Un modo popular y de sentido común de definir el estrés es como un estímulo. El estrés como estímulo se caracteriza por un acontecimiento que requiere una adaptación por parte del individuo. Así, como estímulo, el estrés es cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria exige del individuo un cambio en su modo de vida habitual.

Unos ejemplos del estrés como estímulo son los exámenes, las catástrofes naturales, los trabajos peligrosos o las separaciones matrimoniales. Todos estos

acontecimientos exigen que el individuo realice conductas de ajuste para afrontarla situación, porque su bienestar se encuentra amenazado por las contingencias ambientales. Desde este concepto del estrés se ha puesto énfasis en las características objetivables de la estimulación, asumiendo que las situaciones son objetivamente estresantes, sin tener en cuenta las diferencias individuales. No obstante, como veremos más adelante, la respuesta de estrés depende en parte de las demandas de la situación y en parte de las características del individuo, de la forma en que interpreta la situación, de la manera en que la afronta, de sus habilidades y recursos, de su comportamiento y significado particular, entre otros. Por ello, determinar de forma objetiva el valor estresante de una situación es una tarea muy difícil, por no decir imposible, ya que este valor va a depender, en gran parte, de cómo sea percibida cada situación por la persona

Barrón sistematiza las principales críticas que se han formulado a esta concepción del estrés como estímulo:

1) no explican las diferencias individuales en la reactividad y vulnerabilidad ante una misma situación estresante; 2) apoyan una concepción pasiva de la persona como simple víctima de las condiciones ambientales; 3) gran cantidad de actividades normales producen alteraciones en los procesos homeostáticos, de modo que incluso cualquier cambio de postura podría ser considerado estrés.

El fracaso a la hora de dar cuenta de la variación interindividual en la percepción de los estresores y en la habilidad para manejarlos ha sido, sin duda, una de las mayores críticas que han recibido las definiciones de estrés centradas en las condiciones desencadenantes o estimulares.

Como señala Gutiérrez, este problema se intensifica en el caso de los agentes estresantes de naturaleza psicológica, en comparación con los físicos. Así, mientras que en éstos últimos, es posible identificar algunas cualidades objetivas relativamente generales (por ejemplo, la intensidad de la estimulación), en los psicológicos esto resulta mucho más difícil. La solución a este problema requiere de un planteamiento que relacione la estimulación ambiental con características de los

individuos, proponiendo un mecanismo por el cual la estimulación se convierta en un agente estresante. Pero, a pesar de estas críticas, no deja de resultar útil tratar de establecer cuáles son los elementos y factores del ambiente que tienen habitualmente un carácter estresante para la mayoría de las personas. Razón por la cual muchos investigadores se han centrado en identificar, caracterizar y clasificar las principales fuentes o desencadenantes del estrés, es decir, los principales estímulos estresores. Incluso desde los planteamientos transaccionales o interacciónales del estrés se acepta esta línea de trabajo, siempre y cuando se tengan en cuenta sus limitaciones. De ahí que, aceptando sus limitaciones de partida, vamos a hacer referencia en este apartado a las situaciones desencadenantes del estrés, a los estresores, centrándonos para ello en las características que suelen compartir dichas condiciones, en los elementos que convierten a una determinada situación en estresante o en los parámetros que las definen.

Entre las múltiples clasificaciones o taxonomías que la literatura en este campo nos ofrece respecto de las condiciones desencadenantes del estrés, muy probablemente una de las más generales sea la diferenciación planteada por Everly entre estresores psicosociales y biogenicos.

Los desencadenantes psicosociales serían aquellos estímulos o situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación o significado que les da el individuo. Por su parte, los estresores biogénicos actuarían directamente sobre el organismo causando o desencadenando la respuesta de estrés. Fernández-Abascal. Señala que este tipo de estresores evitan el mecanismo de valoración cognitiva y trabajan directamente sobre los núcleos licitadores neurológicos y afectivos; debido a sus propiedades bioquímicas inician directamente la respuesta de estrés sin el habitual requisito del proceso cognitivo-afectivo. Ejemplos de esta categoría pueden ser los causados por elementos de tipo exógeno, como la ingestión de determinadas sustancias químicas, o ciertos factores físicos, como los estímulos que provocan dolor, calor o frío

extremo. También aquéllos de tipo endógeno, como determinados cambios hormonales acaecidos en el organismo.

Dado que la inmensa mayoría de las situaciones desencadenantes de estrés son de tipo psicosocial, se ha tendido a clasificar a los estresores por el tipo de cambios que producen en las condiciones de vida, cambios que afectan precisamente a las propias condiciones psicosociales de las personas. En esta línea, diversos autores, entre otros, Lazarus y Cohen, Forman y Fernández-Abascal, refieren tres tipos de acontecimientos típicamente inductores de estrés:

1. Cambios mayores que afectan a un gran número de personas, considerados como estresantes de forma universal y situados fuera de nuestro control (desastres naturales, guerras,…). Son hechos que pueden prolongarse en el tiempo (como en el caso de una guerra), o que ocurriendo de una forma súbita (un terremoto, un atentado, entre otros) ejercen un efecto físico y psicológico que puede dilatarse en el tiempo.

2. Cambios mayores que afectan sólo a una persona o a un grupo no numeroso de personas. Denominados también como estresores múltiples, hacen referencia a ciertos acontecimientos que pueden hallarse fuera del control de la persona, como es el caso de la muerte de un ser querido, una amenaza a la propia vida, una enfermedad incapacitante o la pérdida del puesto de trabajo; o también a otros tipos de acontecimientos que están fuertemente influidos por la propia persona, como es el caso de los divorcios, tener un hijo o someterse a un examen importante. Estos estresores múltiples son los responsables del estrés crónico.

3. Los estresores diarios o cotidianos son aquellas pequeñas cosas que pueden irritarnos o perturbarnos en un momento dado. Se trata de pequeñas alteraciones de las rutinas diarias, como sufrir un atasco de tráfico, perder un documento de trabajo o discutir con un compañero. Aunque estos

acontecimientos o estímulos resultan experiencias menos dramáticas en intensidad que los cambios mayores, son por el contrario mucho más frecuentes, y, quizá por ello, más importantes en el proceso de adaptación al medio y de conservación de la propia salud.

En resumen, desde esta perspectiva, el estrés es concebido como cualquier estímulo, externo o interno (físico, químico, acústico, somático o sociocultural), que de manera directa o indirecta propicia la desestabilización en el equilibrio del organismo, ya sea de manera transitoria o permanente. De esta manera, los estudiantes, se encuentran expuestos durante su periodo formativo, a prácticamente todas estas peculiaridades del estrés, determinando su superación, la respuesta personal de cada alumno. (Chacón 2012)

4.3.2 El estrés como respuesta

El estrés como respuesta engloba a los diversos mecanismos cognitivos, fisiológicos, emocionales, conductuales y de afrontamiento que se ponen en marcha en el individuo ante los estímulos estresores. Estos mecanismos son organizados de distinta forma, según el modelo teórico acerca del estrés, y están estrechamente relacionados, con lo que se denomina “efectos inmediatos “, “resultados “, “síntomas“ o “efectos a corto plazo“ del estrés. Las definiciones que consideran el estrés como una respuesta del organismo, que han prevalecido en ciencias como la Medicina o la Biología, se centran en el estado de estrés del propio organismo. Desde este enfoque, el estrés es una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se le prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generen como consecuencia de la nueva situación. Esta respuesta tiene como finalidad general facilitar el hacer frente a la nueva situación, poniendo a disposición del organismo recursos excepcionales, básicamente un importante aumento en el nivel de activación fisiológica y cognitiva. De esta manera, el sujeto puede percibir mejor la nueva situación, interpretarla más rápidamente, decidir qué conducta llevar a cabo y realizarla de la forma más rápida e intensa posible. Cuando las demandas de la

situación se han resuelto, cesa la respuesta de estrés y el organismo vuelve al estado de equilibrio.

En efecto, en las primeras investigaciones sobre el estrés, éste fue identificado como un proceso de alteración fisiológica. Cannon, uno de los pioneros en estudiar las respuestas fisiológicas ante una situación de estrés, a principios del siglo XX aportó dos conceptos especialmente relevantes en este campo: homeostasis y respuestas de lucha y huida. El concepto de homeostasis hace referencia al equilibrio interno en las funciones fisiológicas del organismo. El funcionamiento óptimo del organismo implica el mantenimiento de unas constantes vitales necesarias para la supervivencia y el bienestar. La perturbación de ese equilibrio por algún agente nocivo y los procesos reparadores subsiguientes constituirían la reacción biológica de estrés.

Secundariamente, esta movilización fisiológica serviría para potenciar las respuestas de lucha o huida frente al agente perturbador. Hans Selye, por ser fisiólogo, dedicó sus estudios sobre el estrés; estos se enfocaron precisamente a sistematizar sus consecuencias, a partir de los planteamientos de Cannon y los integró dentro de lo que definió como el patrón de respuesta al estrés conocido como Síndrome General de adaptación (SGA). Para Selye, cualquier demanda (física, psicológica, positiva o negativa) provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada. Esta respuesta es mensurable y corresponde a ciertas secreciones hormonales responsables de las reacciones de estrés somáticas, funcionales y orgánicas. Para este autor, el estrés es la respuesta de adaptación a unas demandas muy dispares a las que se denominan estresores, que se traducen en un conjunto de cambios y reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general.

Cuando en la situación ambiental se ha producido un cambio, es necesario adaptarse a él. El organismo envía una señal de alerta al detectar el cambio, lo que inmediatamente se traduce en una respuesta de activación. A no ser que el cambio sea excesivamente dramático y produzca colapso o agotamiento, el organismo pondrá en marcha una serie de rutinas dirigidas a solucionar la situación. Así, ante una situación de estrés, el

individuo intentará recabar mayor información y procesarla rápidamente. Una vez perfiladas las conductas adecuadas, se pasará a considerar si el organismo es capaz de llevarlas a cabo. Si todos estos pasos han sido efectuados con éxito, se emitirán ciertas conductas para resolver la situación. Una vez resuelta se disminuirá la sobre activación. Si ha habido un fallo en alguno de los pasos anteriores, se mantendrá el incremento en la activación, para tratar de solucionar con una estrategia más apropiada, estos problemas. Si aún así no se solucionan, se producirán conductas estereotipadas consistentes en una respuesta excesiva de todos los sistemas fisiológicos y cognitivos. Este proceso como se ha descrito previamente, fue definido por Selye como Síndrome General de Adaptación (SGA), en el cual, de forma resumida, se distinguen tres momentos:

1. . **Reacción de alarma**: Ante una situación de estrés el organismo produce una hiperactivación fisiológica. Si esto permite superar la situación, se pone fin al SGA; si no es así, se pasa a la siguiente fase.

2. . **Fase de resistencia:** El organismo sigue manteniendo la hiperactividad en su intento de superar la situación. Si el esfuerzo mantenido permite alcanzar la solución, se pondrá fin al SGA; si no es así, se pasará a la tercera fase.

3. . **Fase de agotamiento:** El organismo pierde la capacidad de activación y desciende por debajo de los niveles habituales debido a la falta de recursos. Si se intenta mantener esta situación, el resultado será el agotamiento total con consecuencias incluso mortales para el mismo.

De forma resumida, de esta propuesta de Selye cabría destacar dos aspectos importantes. Por un lado, el estrés sería una reacción no específica del organismo ante cualquier demanda. Planteando con ello que el estrés sería una reacción básica y general ante múltiples agentes perturbadores, independientemente de la naturaleza de éstos. Por otra parte, acentúa la idea de

que el estrés es un proceso dinámico, que evoluciona a lo largo de distintos estadios, como resultado de la movilización secuencial de diferentes defensas corporales.

La concepción de activación fisiológica indiferenciada y general, de la Teoría de Selye, ha sido el aspecto más criticado; de hecho, las concepciones más actuales consideran la intervención de mecanismos neurales y endocrinos específicos. En concreto, siguiendo el modelo propuesto por Everly74, es posible distinguir, dentro de la respuesta fisiológica de estrés, tres ejes:

El eje neural

Ante una situación de estrés se provoca de forma inmediata una activación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA), fundamentalmente en su rama Simpática, así como un incremento de la activación del Sistema Nervioso Periférico (SNP). La activación de la rama simpática del SNA prepara al organismo para una acción motora inmediata e intensa, provocando, entre otros efectos, dilatación de la pupila, aumento del ritmo cardíaco y respiratorio y de la presión arterial, aumento del flujo sanguíneo a los músculos activos y al cerebro, acompañado de la disminución del riego de sangre a órganos como el tubo digestivo o los riñones, y a su vez, disminución de la secreción salivar. Por su parte, el SNP actúa incrementando la tensión de los músculos estriados necesarios para actuar ante el estresor. La suma de todos estos efectos permite a la persona llevar a cabo una actividad física mucho más intensa de lo habitual.

La actuación de este primer eje es muy rápida. Sin embargo, por la propia estructura del Sistema Nervioso Simpático (SNS), éste no puede mantener durante un largo período dicha actividad. Su activación se irá reduciendo progresivamente, si la situación de estrés desaparece. En el caso de que se mantuviera, este primer eje no puede funcionar mucho tiempo a niveles elevados por lo que entraríamos en la activación del segundo eje.(Chacón 2012)

El eje neuroendocrino.

Más lento en su actuación, implica la activación de las glándulas suprarrenales, con la consiguiente secreción de los neurotransmisores adrenalina y noradrenalina. Sus

efectos son similares a los producidos por la activación del SNS en el eje neural, si bien es más lento, pudiéndose mantener durante mucho más tiempo.

> Crespo y Labrador, señalan que la activación del eje neuroendocrino tiene un valor de supervivencia importante, ya que prepara al organismo para una intensa actividad corporal que le permita responder a las demandas externas, bien haciéndoles frente (luchando), bien escapando de ellas (huyendo). De hecho, la activación de este eje optimiza las condiciones del organismo para la lucha-huida, poniendo en marcha todos sus recursos y preparando al organismo para una posible lesión en el enfrentamiento. Este eje se disparará dependiendo de la percepción de la situación por parte del individuo. Si percibe que puede controlarla, ya sea haciéndole frente o escapando, se pondrá en marcha este eje. En caso de que el individuo considere que no puede hacer nada más que soportarla situación de forma pasiva, entonces se activará en su lugar el eje.(Crespo 2001)

El eje endocrino*.*

Aunque incluye otras vías de actuación, la más importante es el eje adrenal-hipofisiario, que supone la secreción de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) que actúa en la corteza suprarrenal provocando la liberación de corticoides, con efectos sobre muy distintos órganos diana, entre cuyas consecuencias puede señalarse un incremento en la producción de glucosa, supresión del apetito, irritación gástrica, reducción o supresión de mecanismos inmunológicos, sentimientos de depresión e indefensión, entre otros.

La activación de este eje, más lento y de efectos más duraderos que los dos anteriores, necesita de una situación de estrés más sostenida, por lo que suele asociarse a estresores crónicos. Activándose especialmente cuando la persona percibe o considera que no dispone de estrategias o conductas de enfrentamiento

ante la situación de estrés. El estrés implica a todo el organismo y, particularmente, al SNC, directa o indirectamente, a la formación reticular y al sistema límbico, que activan o inhiben la respuesta de estrés. La Formación Reticular (FR) es una formación nerviosa que por su estructura morfológica y sus propiedades funcionales, está especialmente adaptada para ejercer la función de regulación del estado cortical cambiando su tono y manteniendo el estado de vigilia. Es la estructura encargada de poner en marcha los mecanismos de alerta de la corteza cerebral, dirigiendo su atención hacia los mensajes sensoriales que recibe. Esta alerta favorece que los estímulos alcancen la corteza, facilitando los comportamientos de adaptación. Cuando se produce una hiperestimulación, el cerebro se fatiga, se bloque a la FR y ello hace que el mensaje quede inhibido, disminuyendo la capacidad de respuesta

> Por su parte, el sistema límbico desempeña un papel relevante en las respuestas a los estresores, ya que influye en la regulación de la vigilancia y la atención, al enervar las estructuras que determinan emociones y motivaciones. Tiene un papel principal en la memoria y en la afectividad, ya que trata la información sensorial en función del almacén de memoria ya constituido, y lo integra con un contenido afectivo específico relacionado con el sentimiento de placer-displacer, implicando a los sentimientos sociales, a los comportamientos alimentarios y a los comportamientos sexuales. (Labrador Chacón 2012)

Ahora bien, como ya hemos visto, en el estrés no sólo se da una respuesta estrictamente fisiológica y bioquímica, sino que éstas interrelacionan fuertemente con las respuestas cognitivas, en las que los estímulos no son susceptibles en sí mismos de causar la aparición de los síntomas de estrés, sino que están en función de la percepción y a valoración del individuo, y dependerá de su pasado, experiencias y de su estado actual. La respuesta fisiológica de estrés implica a tres sistemas: endocrino, nervioso e inmunológico, presentando múltiples interconexiones que explican la amplitud de las reacciones del organismo. La respuesta neuronal se transmite al hipotálamo, estructura nerviosa que actúa de en lace entre el sistema endocrino y el nervioso y en donde se provoca una respuesta hormonal que estimula la hipófisis para que secrete al torrente sanguíneo, otra hormona, la ACTH. Ésta, a su vez, estimula las

glándulas suprarrenales, situadas sobre de los riñones. Estas glándulas suprarrenales se componen de dos regiones distintas: la parte interna o médula, que secreta adrenalina (epinefrina) y noradrenalina (norepinefrina), y la parte externa o corteza, que secreta mineralocorticoides (aldosterona) y glucocorticoides (cortisol).

secreción de las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) corresponde a una movilización de energía en un tiempo corto, ante una situación agua (por ejemplo, ante una situación de lucha o huida), siendo nociva cuando los comportamientos no pueden ser llevados a cabo. Los glucocorticoides (cortisol) tienen una acción metabólica y antialérgica. El aumento de Cortisol se produce muy especialmente en las situaciones de incertidumbre, donde la persona es incapaz de controlar los sucesos y de predecir sus resultados. Los mineralocorticoides, aldosterona y corticosterona, inducen una vasoconstricción de los vasos sanguíneos. Cuando se dan en exceso, favorecen las enfermedades hipertensivas y pueden provocar lesiones articulares de tipo reumático. Por otra parte, el hipotálamo actúa directamente sobre el SNA, para inducir una respuesta inmediata de estrés, que estimula los nervios sensoriales y a su vez las glándulas suprarrenales. Por tanto, las glándulas suprarrenales, están sometidas a un doble control: por un lado, por el SNA (simpático vegetativo) y, por otro, por la hormona secretada por la parte anterior de la hipófisis (ACTH). Toda esta activación es perjudicial para la salud y reduce la duración de la vida si se mantiene prolongadamente en el tiempo. Por eso el estrés en niveles elevados y cuando se hace crónico, conduce a cambios estructurales y fisiológicos y favorece la aparición de graves enfermedades. En determinadas situaciones de estrés, el funcionamiento anómalo de la hipófisis puede provocar que las glándulas secreten sustancias químicas en exceso, confundiendo al sistema inmunológico. Esto explica que el estrés pueda tener efectos negativos sobre el sistema inmunitario, ya que inhibe sus respuestas, alterando el funcionamiento de los leucocitos y su circulación, así como la disminución de su producción. Además, todo este proceso bioquímico interacciona con las estructuras implicadas en el análisis cognitivo y emocional, teniendo al mismo tiempo un papel importante en los niveles de alerta, al entrar el estrés en interacción recíproca con los tres grandes sistemas cerebrales implicados en las funciones cognitivas, afectivas y de toma de decisiones.

El punto de interés fundamental de esta propuesta reside en que la activación de uno u otro eje va a depender, además de las características de la situación, de la percepción de la misma por parte del individuo (percepción de control y disponibilidad de estrategias de afrontamiento). En cualquier caso, entender el estrés exclusivamente en términos de activación o perturbación fisiológica supondría considerar erróneamente como estresores muchos aspectos y actividades de la vida cotidiana (ejercicio físico, pasión amorosa, entre otros), y como estrés, la activación o los cambios homeostáticos que tales actividades producen indudablemente en el individuo. Ésta es una de las principales críticas que se han formulado a la conceptualización del estrés como mera respuesta fisiológica. Lazarus y Folkman73 expresan: *"*Está bien y es bueno hablar de una respuesta al estrés como aquélla que significa una perturbación de la homeostasis, pero dado que todos los aspectos de la vida parecen o bien producir o bien reducir tal homeostasis, se hace difícil distinguir el estrés de cualquier otra cosa, excepto cuando el grado de trastorno originado sea muy superior al habitual. Más aún, se hace difícil definir un estado de equilibrio o estado basal a partir del cual evaluar el grado de trastorno producido*".*

En definitiva, tal como plantea Gutiérrez, dos serían los problemas más importantes que presenta la definición del estrés como respuesta fisiológica. Por un lado, el estrés, así definido, no constituiría un patrón con suficiente entidad o consistencia interna propia. Y por otro, el estrés no posee la necesaria diferenciación con respecto a otros fenómenos. No obstante, existen otros modelos teóricos que, aunque también conciben, en el estrés como una respuesta del individuo a ciertos estímulos o situaciones, no restringen dicha respuesta a su dimensión fisiológica. Por ejemplo, (Crespo 2001)descomponen la respuesta de estrés en tres niveles: cognitivo (que incluye los procesos subjetivos de evaluaciónla situación), fisiológico (que incluye la actividad de los ejes neural, neuroendocrino y endocrino), y motor (que incluye las distintas formas y estrategias con las que el individuo intenta afrontar la situación.

4.4 Enfermedades por estrés

La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés. Los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva el hombre moderno

a incrementar notablemente sus cargas tensionales, lo que conduce a la aparición de diversas patologías. Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes grupos:

4.4.1 Patologías como consecuencia del Estrés Agudo

Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente se observan son: úlcera gástrica por estrés, estados de shock, trastorno por estrés post traumático y otros trastornos emocionales. De igual manera, el estrés agudo, es una respuesta ante una situación que es percibida como un peligro inminente, sobrecargando el sistema orgánico por la liberación masiva de hormonas que pueden afectar de inmediato el sistema cardiovascular.

Una de las manifestaciones del estrés agudo, es el Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT), que se configura como una reacción emocional intensa ante un suceso experimentado como traumático. Puede originarse posterior a una experiencia como puede ser un desastre natural, guerras, accidentes automovilísticos y actos de violencia, que puede ser entendida como una discontinuidad súbita y extrema, en la vida de una persona. También es descrito como secuela de la experiencia de estresores crónicos, como se estudiará más adelante. La sensación de control sobre sí mismo del sujeto y sobre el medio ambiente físico, y la creencia de invulnerabilidad, son amenazadas en forma dramática. Los acontecimientos traumáticos de este tipo alteran los procesos emocionales, cognitivos y volitivos, incorporando un fundamental quiebre en la experiencia que es difícil de integrar en la conciencia persona

Para algunas personas las reacciones pueden ser transitorias; en cambio para otras, las consecuencias son a largo plazo. La clasificación de estas consecuencias psicológicas que siguen a un estrés traumático ha cambiado con el tiempo y reflejan la contribución de los factores de vulnerabilidad que se han detectado en la etiología y evolución de la reacción postraumática.

De esta manera, el TEPT representaría una anormalidad en la cual muchos mecanismos psicofisiológicos que promueven el enfrentamiento y la adaptación, son sobrepasados por un acontecimiento de estrés

Una vez diagnosticado el TEPT, algunos de los factores de vulnerabilidad que se deben considerar y explorar en la historia clínica de un paciente son: a) Historia de traumas previos: éstos podrían indicar una vulnerabilidad fisiológica respecto a los síntomas de activación o una predisposición psicológica al re activar conflictos previos no resueltos. Los pacientes con TEPT refieren con mayor frecuencia historia de abuso físico y/o sexual; b) Género: Investigaciones recientes muestran que tanto hombres como mujeres tienen similar riesgo de desarrollar una reacción emocional de cualquier tipo después de una experiencia traumática; sin embargo, el TEPT como cuadro clínico se ha observado con mayor frecuencia en las mujeres, en población civil; c) Trastornos psiquiátricos previos: en especial depresión, trastorno de personalidad y abuso de alcohol y drogas; d) Historia familiar de trastornos psiquiátricos: ya se a por la influencia genética, medio ambiental o la combinación de ambos; e) Factor Neurocognitivo: Algunos estudios han establecido que los pacientes con TEPT presentan disminución de la cognición y compromiso neurológico (reducción del volumen del hipocampo hasta en un 8%). Esto podría comprometer la habilidad del sujeto para adaptarse psicológicamente a una situación altamente estresante f) La presencia de lesiones físicas como causa del trauma: es poco clara la relación entre éstas y la alteración psicológica, teniendo mayor relevancia el significado personal del accidente o daño, como factor predictor y g) Características de los síntomas: se plante a que la presencia de marcadas conductas de evitación o síntomas disociativos son de mal pronóstico. No hay clara evidencia acerca de este punto, existiendo concordancia en que todos los síntomas al inicio del cuadro tienen un valor predictor, y a mayor cantidad e intensidad de éstos, más exacta es la predicción.

4.4.2 Patologías como consecuencia del Estrés Crónico

La persistencia de agentes estresantes y su incidencia en el individuo, durante meses o años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad. El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales. A continuación se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes: alteraciones musculo esqueléticas en el 65% de los casos, fatiga física y mental, dispepsia, gastritis, ansiedad, accidentes, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, agotamiento nervioso, agresividad, disfunción familiar, trastornos sexuales, disfunción laboral, hipertensión arterial, infarto al miocardio, adicciones, trombosis cerebral, conductas antisociales y psicosis severas108. También el asma bronquial se ha asociado a situaciones de estrés. Diversas investigaciones coinciden en que los síntomas empeoran ya que ciertos factores psíquicos inducen broncoconstricción a través de vías reflejas colinérgicas.

Existe considerable evidencia de la influencia de las variables psicológicas en las respuestas inmunitarias. Diversos estudios han demostrado cambios en estas respuestas como consecuencia de determinadas situaciones estresantes, trastornos psicológicos o estados emocionales. Entre las situaciones más estudiadas se encuentran los exámenes académicos, situación potencialmente estresante y limitada en el tiempo, lo que permite controlar mejor sus efectos y repercusiones. Los hallazgos más consistentes sobre la influencia del estrés académico en la función inmunitaria han sido la disminución de la proliferación de linfocitos en respuesta a mitógenos, del número y actividad de células Natural Killer (NK), de los recuentos de linfocitos totales, linfocitos T, de la producción de Interleucina-2, de la IgA salivar y de la respuesta a un antígeno específico, como el EBV (virus de Epstein-Barr.

4.5 Estrés Académico

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 (Moreno, Oliver y Aragonés, 1991), 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 y en la intensidad, magnitud y tipo de manifestación --respuesta-- psicológica que provoca.

Nuestro objetivo, en última instancia, es claramente interventivo representando éstos los primeros pasos en la formulación y diseño de intervenciones eficaces. Ahora bien, cara a la determinación de ese estrés resulta, en primera instancia, relevante el grupo de estudiantes que ingresa por primera vez en la institución universitaria. Así, con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno o, hablando en términos de Santacreu (1991), al nuevo ecosistema. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas. Fisher (1984, 1986) considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) 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.

El modelo de control, propuesto por este autor, (Fisher, 1986), sostiene que los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente. Desde este modelo se propugna la importancia del control personal en el entendimiento del estrés académico. El control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas, esto es, la habilidad para manejar el ambiente, lo que, si se consigue, es percibido por el individuo como placentero. Ligado con la capacidad de control a la que hacíamos referencia más arriba, 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), lo que ha propiciado, incluso, el desarrollo de programas, algunos de ellos preventivos (Pozo, 1996) y la gran mayoría interventivos (Tinto, 1982; Feiner y cols., 1982; Pascarella y cols., 1986) dirigidos todos ellos a ayudar a los estudiantes en ese período de transición para que ésta sea lo menos costosa posible. 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 y cols. (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.

Otro trabajo posterior (Glaser y cols., 1993) confirma 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. Ahora bien, afirmar que un estudiante universitario padece estrés o decir que no lo padece resulta de una utilidad cuestionable por su generalidad. Si nuestro objetivo es tratar de intervenir tal estrés necesitaremos conocerlo con una mayor profundidad. Así, con el desarrollo de este trabajo pretendemos llegar a un conocimiento más exhaustivo del 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. Para ello, es necesario, en primer lugar, contar con herramientas útiles para la evaluación de tal estrés. Dichas herramientas concretadas en instrumentos de evaluación deben cumplir un primer requisito de sensibilidad pata la detección de diferencias tanto en lo que tiene que ver con la ocurrencia de estrés asociado a situaciones específicas como en relación a las manifestaciones conductuales de tal estrés. En este sentido, un primer objetivo del trabajo es la puesta a prueba de la capacidad discriminativa de un instrumento: El Inventario de Estrés Académico (I.E.A.; Hernández, Polo y Pozo, 1996) diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en universitarios. Capacidad discriminativa en cuanto a la detección de diferentes situaciones académicas que

provocan un mayor nivel de estrés en estudiantes universitarios, en cuanto al tipo de manifestaciones o respuestas de estrés que se asocian a cada situación y si dichas manifestaciones son las mismas en todas las situaciones o si predomina más algún componente de respuesta (cognitivo, fisiológico o conductual) que otro en función de la situación a la que se enfrentan y en cuanto a la existencia de diferencias. Tanto en las situaciones generadoras de estrés como en las respuestas experimentadas ante tales situaciones, entre los estudiantes noveles y los experimentados. La existencia de tales diferencias en el sentido de un mayor nivel de estrés en los universitarios más noveles nos llevaría a confirmar la tesis de la influencia del modelo de control y de la incidencia de la transición en lo que tiene que ver con la falta de competencias y. por tanto, de control para hacer frente al nuevo entorno, superado con el paso de los años en la Universidad.(Antonia Polo 2009)

4.6 Estrés en estudiantes de medicina

Específicamente, los estudiantes de Medicina sufren un importante estrés desde el inicio de su carrera, y si bien es aceptable cierto grado de tensión, no todos los estudiantes lo resuelven de manera adecuada (Ferrer y otros, 2002). En muchos de ellos, los programas y las exigencias generan miedo, incompetencia, enojo y sensación de inutilidad y culpa, todas manifestaciones que pueden producir respuestas psicológicas y físicas mórbidas. Frente a esto, los estudiantes emplean diversos mecanismos para superar y procesar el estrés; algunos de ellos producen consecuencias negativas, como la evasión del problema, la idealización de las situaciones (interpretación de los acontecimientos como a la persona le gustaría que fueran y no como realmente son), el aislamiento social y la autocrítica excesiva. Por el contrario, las estrategias que incluyen afrontar el problema, la comunicación y el respaldo por parte de terceros y la manifestación de las emociones, constituyen todos enfoques positivos que reducirán el estrés. (Dyrbye y otros, 2005). Las investigaciones universitarias de (Carmel and Bernstein 1990) abarcan distintas carreras y estadios. Las ciencias médicas han sido consideradas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. Para algunos entendidos en la materia, la escuela de Medicina es un ambiente muy estresante (TOWETS 1997)Se ha

demostrado, de acuerdo a Millings y Mahmood (1999), que los educandos de Medicina experimentan mayor número de síntomas de estrés que la población en general. En Latinoamérica se identifican actualmente dos tipos de investigaciones en las que se aborda el estrés estudiantil: • Las que lo encaran desde un enfoque tridimensional (Aranda, Pando et al. 2003). Este enfoque ha dado lugar a una línea de investigación ya consolidada, que en Brasil es liderada por (Carlotto and Câmara 2004), 2006, 2008; Carlotto, Nakamura y Câmara, 2006; Carlotto y Tarnowski, 2007). • Las que lo abordan desde un enfoque unidimensional (Barraza, Carrasco y Arreola, 2009; Barraza, 2011; Gutiérrez, 2009 y 2010). Este criterio ha dado lugar en México a una línea de investigación, en desarrollo, que es liderada por (Barraza, Carrasco y Arreola, 2009; Barraza, 2008, 2011). Cabe destacar que ninguna de estas investigaciones se realizó bajo un enfoque comparativo. Además, existen estudios similares a este trabajo en donde se utilizó el Inventario de Estrés Académico (Hernández, Polo y Pozo, 1996), diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en universitarios, que es de gran utilidad por los programas desarrollados a partir del mismo en estrategias de afrontamiento y técnicas de estudio, de diferentes años de la carrera. En relación a lo anterior, pude decirse que el estrés académico se ubica entre los factores que más afectan el aprendizaje óptimo del estudiante de Medicina.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

5.1 Diseño de la investigación

Es un estudio tipo trasversal, con un enfoque descriptivo por encuesta, para la recolección de la información se utilizó el utilizó el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), creado por De Pablo et al, en el año 2002.que consta de una serie de ítems, además de preguntas abiertas para que el estudiante aporte la información requerida.

5.2 Área de estudio

Para la presente investigación después de haber entregado la documentación necesaria para que nuestro investigación sea viable nuestra área de estudio fue el Área de salud Humana de la Universidad Nacional de Loja ubicada en el perímetro urbano de la ciudad de Loja en las calles Manuel Monteros, cuya principal autoridad es el Dr. Tito Carrión Dávila,Mg.Sc.

5.3 Instrumentos

Cuestionario de datos socio-demográficos.

Con la finalidad de adaptar de mejor manera a nuestro medio la participación de los estudiantes se diseñó un instrumento adicional tipo cuestionario, constituido por preguntas abiertas y cerradas, con la finalidad de recabar información relevante, dirigida a definir el perfil socio demográfico del estudiante, ubicada en el anexo # 1.

Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA)

El estrés académico ha sido medido, mediante el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA). Este instrumento fue diseñado por Joan De Pablo et al, en el año 2002, en Barcelona (España), habiendo sido sometido a los correspondientes procedimientos estadísticos para garantizar su validez y

confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0.90). De igual manera, en el año 2008, Feldman et a, lo validaron en una población estudiantil venezolana (Alpha de Cronbach = 0.78).

Este instrumento evalúa la intensidad con que el individuo percibe las fuentes de estrés más importantes de la vida académica. Consta de 9 ítems dirigidos a medir cada posible situación estresante, que es valorada en base a una Escala Likert de 9 puntos (1= nada estresante y 9= muy estresante), que se muestra de forma gráfica. ubicado en el anexo #2.

5.4 Universo

El universo de esta investigación son todos los estudiantes de los distintos módulos de la carrera de medicina del Área de la salud humana de la Universidad Nacional de Loja.

5.5 Muestra

Los sujetos objetos de estudio fueron los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja, un número de 90 estudiantes participaron de la aplicación del Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico junto con las condiciones socio demográficas planteadas en encuesta.

A los estudiantes se les solicitó su participación voluntaria y anónima en esta investigación, aceptando voluntariamente brindar la información necesaria.

Criterios de inclusión

- alumnos del tercer ciclo de la carrera de medicina que se encuentren asistiendo normalmente a clases.
- alumnos que estén dispuestos a colaborar en la encuesta que se realice.

Criterios de exclusión:

- Alumnos con más del 50 % de inasistencia previa inspección de listas
- alumnos que no quieran colaborar con la encuesta a realizar.

5.6 Procedimiento:

Recolección de la información.

Cuestionario de datos socio-demográficos

Este instrumento fue diseñado por el autor de la tesis, con la finalidad de recolectar información complementaria y relevante relacionada con el estrés académico de la muestra estudiada. Se aplicó de manera conjunta con el CEEA.,elegimos las preguntas que más consideramos relevantes para nuestra muestra estudiada , son un total de siete preguntas que incluyen : edad, sexo ,estado civil, procedencia, hijos, trabajo, de forma cerrada y una pregunta abierta que se formulo como: cuantas hora dedica al estudio después de clases en la que el estudiante podía responder la cantidad de horas que cree necesario.

Medición del estrés académico

En esta investigación se midió el estrés académico mediante la aplicación del Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico (CEEA). La aplicación del instrumento se efectuó, durante el período de evaluaciones, la recolección de los datos tuvo lugar en las salones de clase de los distintos paralelos que conforman tercer ciclo de la carrera de medicina de la universidad nacional de Loja en el mes de junio del año 2014.

Dicho lo anterior en el anexo # 3 se presenta el consentimiento informado.

6. RESULTADOS

Resultados de cuestionario de Estrés Académico

Aspectos relacionados con estrés académico. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina periodo Marzo-Julio2014.

EXÁMENES	FRECUENCIA	%
Nada estresante	2	2,2
Poco estresante	4	4,4
Muy estresante	84	93,3
Total	90	100,0
PARTICIPACIONES ORALES		
Nada estresante	5	5,6
Poco estresante	65	72,2
Muy estresante	20	22,2
Total	90	100,0
EXPOSICIONES		
Nada estresante	70	77,8
Poco estresante	15	16,7
Muy estresante	5	5,6
Total	90	100,0
APROBACIÓN INDIVIDUAL DE MATERIAS		
Nada estresante	2	2,2
Poco estresante	3	3,3
Muy estresante	85	94,4
Total	90	100,0

DEBERES GRUPALES	FRECUENCIA	%
Nada estresante	68	75,6
Poco estresante	20	22,2
Muy estresante	2	2,2
Total	90	100,0
HABLAR EN PÚBLICO		
Nada estresante	50	55,6
Poco estresante	35	38,9
Muy estresante	5	5,6
Total	90	100,0
CURSOS OBLIGATORIOS DE INGLES		
Nada estresante	12	13,3
Poco estresante	60	66,7
Muy estresante	18	20,0
Total	90	100,0
AOROBAR MÁS DE 5 MATERIAS		
Nada estresante	2	2,2
Poco estresante	6	6,7
Muy estresante	82	91,1
Total	90	100,0
FALTA DE TIEMPO PARA ESTUDIO		
Nada estresante	2	2,2
Poco estresante	8	8,9
Muy estresante	80	88,9
Total	90	100,0

Fuente: Cuestionario de Estrés Académico
Autor: José Luis Valverde

De los 90 estudiantes encuestados las situaciones que generan mayor estrés son: el periodo de evaluaciones, la aprobación individual de materias y el tener más de 5 materias en el periodo académico con el 93,3%.94,4%.91,1 %. Respectivamente.

Variables Sociodemográficas.

TABLA 1

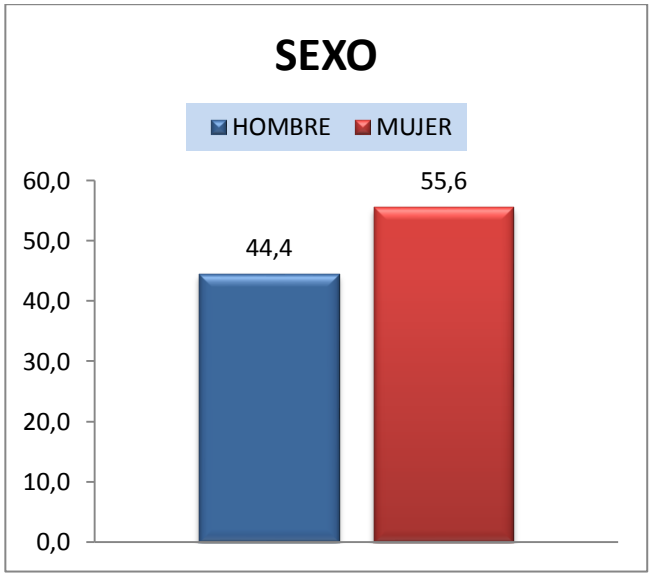
Estudiantes distribuidos según su sexo. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo - Julio 2014 .

SEXO	FRECUENCIA	%
HOMBRE	40	44,4
MUJER	50	55,6
TOTAL	90	100,0

Fuente: Encuesta Sociodemográfica
Autor: José Luis Valverde

GRAFICO1.

Estudiantes distribuidos según el sexo. Estudiantes Tercer ciclo de la carrera de medicina Universidad Nacional de Loja Marzo-Julio 2014



Como se observa en el grafico1, la mayoría de los estudiantes son de sexo femenino representando el 55,6% mientras que el 44,4 % restante pertenece al sexo masculino.

TABLA 2.

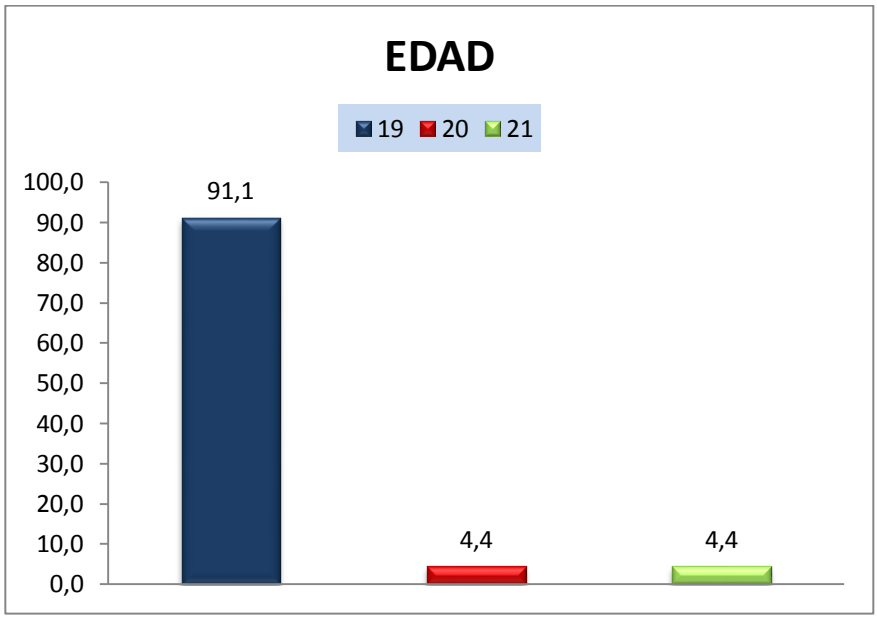
Estudiantes distribuidos según edad. Estudiantes del Tercer ciclo de la carrera de medicina Universidad Nacional de Loja período Marzo-Julio 2014.

EDAD	FRECUENCIA	%
19	82	91,1
20	4	4,4
21	4	4,4
TOTAL	90	100,0

Fuente: Encuesta Sociodemográfica
Autor: José Luis Valverde

GRAFICO 2.

Estudiantes distribuidos según la edad. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja Marzo- Julio 2014.



Como se observa en el gráfico, la mayoría de los estudiantes presentan una edad de 19 años que corresponde al 91,1% seguido del 4.4% para la edad de 20 y 21 respectivamente.

TABLA 3.

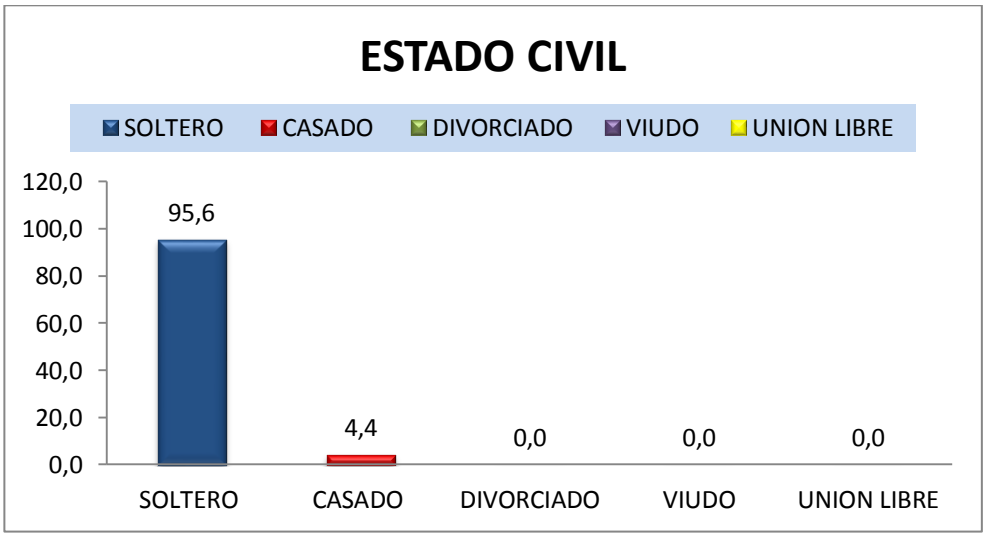
Estudiantes distribuidos según estado civil. Estudiantes del Tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja Marzo-Julio 2014.

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	%
SOLTERO	86	95,6
CASADO	4	4,4
DIVORCIADO	0	0,0
VIUDO	0	0,0
UNION LIBRE	0	0,0
TOTAL	90	100,0

Fuente: Encuesta Sociodemográfica
Autor: José Luis Valverde

GRAFICO 3.

Estudiantes distribuidos según el estado civil. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja 2014 Marzo - Julio 2014.



Como se observa en el gráfico 3, la mayoría de los estudiantes (95,6%) son solteros y sólo el 4,4% están casados

TABLA4.

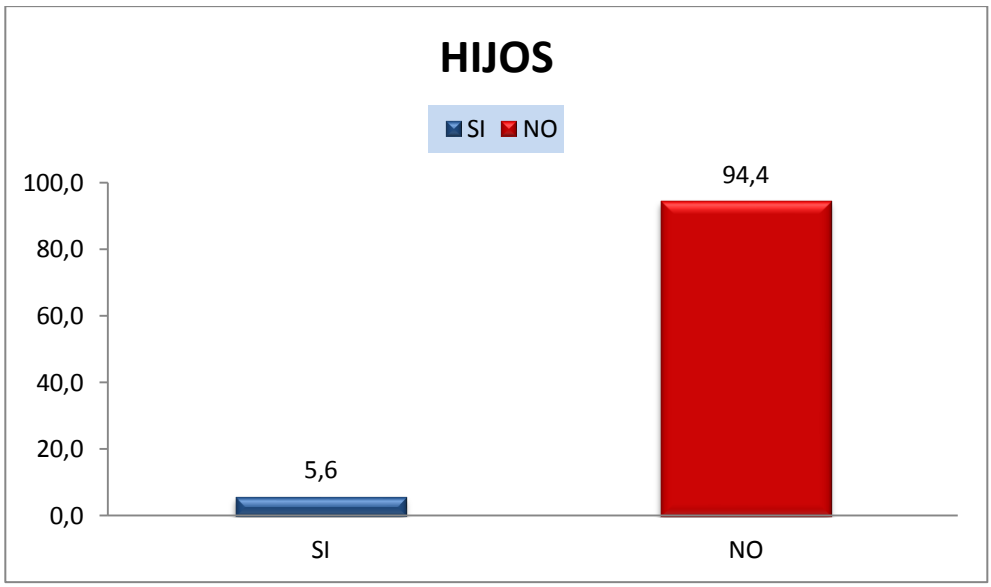
Estudiantes distribuidos según si tienen hijos o no. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo-Julio 2014.

HIJOS	FRECUENCIA	%
SI	5	5,6
NO	85	94,4
TOTAL	90	100,0

Fuente: Encuesta Sociodemográfica
Autor: José Luis Valverde

GRAFICO 4.

Estudiantes distribuidos según si tienen o no hijos. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo - Julio 2014.



Como se observa en el gráfico 4, La mayoría manifestaron no tener hijos (94,4%), mientras que el 5,6% restante de los estudiantes, respondieron afirmativamente.

TABLA 5.

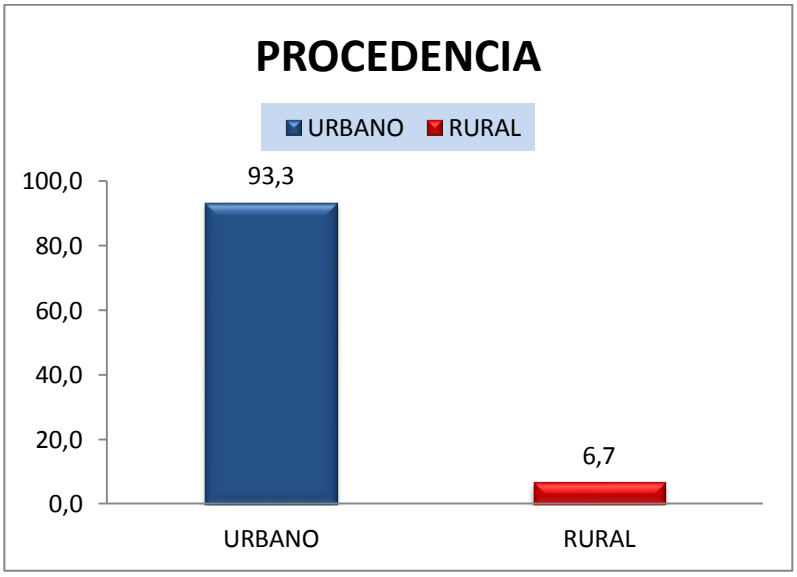
Estudiantes distribuidos según procedencia. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina Universidad Nacional de Loja período Marzo-Julio 2014.

PROCEDENCIA	FRECUENCIA	%
URBANO	84	93,3
RURAL	6	6,7
TOTAL	90	100,0

Fuente: Encuesta Sociodemográfica
Autor: José Luis Valverde

GRAFICO 5.

Estudiantes distribuidos según su procedencia. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo-Julio 2014.



Como se observa en el gráfico 5, la mayoría de los estudiantes pertenecen al sector urbano (93,3%) y sólo el 6,7% pertenece al sector rural.

TABLA6.

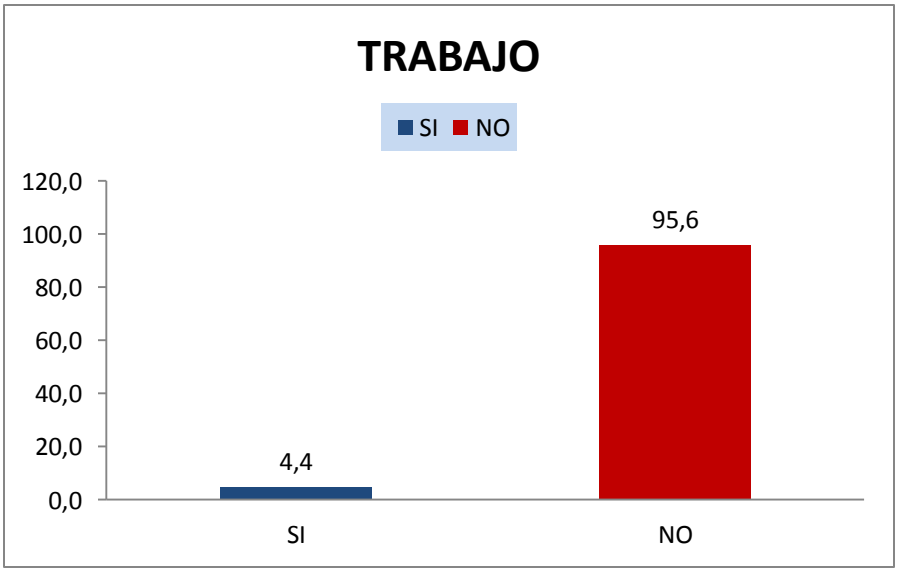
Estudiantes distribuidos según situación laboral, Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo-Julio 2014.

TRABAJO	FRECUENCIA	%
SI	4	4,4
NO	86	95,6
TOTAL	90	100,0

Fuente: Encuesta Sociodemográfica
Autor: José Luis Valverde

GRAFICO 6.

Estudiantes distribuidos según su situación laboral. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo-Julio 2014.



La mayoría de los estudiantes manifestaron no desempeñar ninguna actividad laboral (95,6%), mientras que el 4,4% restante desempeñan algún tipo de labor extra curricular.

TABLA 7.

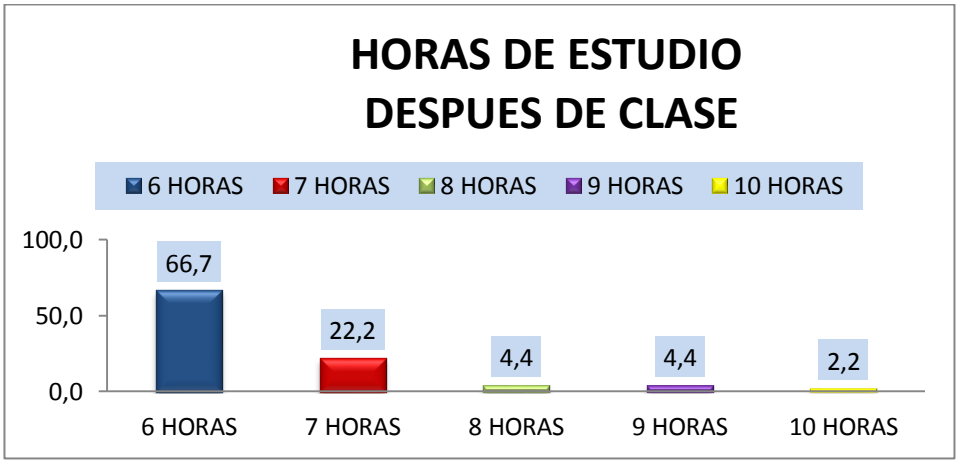
Estudiantes distribuidos según horas de estudio después de clase. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo-Julio 2014.

HORAS DE ESTUDIO DESPUÉS DE CLASE	FRECUENCIA	%
6 HORAS	60	66,7
7 HORAS	20	22,2
8 HORAS	4	4,4
9 HORAS	4	4,4
10 HORAS	2	2,2
TOTAL	90	100,0

Fuente: Encuesta Sociodemográfica
Autor: José Luis Valverde

Gráfico7.

Estudiantes distribuidos según horas de estudio después de clase. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo - Julio 2014.



El 66,7% de los estudiantes dedican 6 horas aproximadamente al estudio luego de su horario habitual de clase mientras que el 22.2% lo hacen 7 horas, seguido del 4,4% que dedican 8 horas ,el 4.4% dedica 9 horas mientras que el restante 2.2 % dedica 10 horas aproximadamente.

Relación variables Sociodemográficas- Estrés académico

Variables sociodemográficas relacionadas con estrés académico. Estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja período Marzo - Julio 2014.

EST5RÉS ACADEMICO			
VARIABLES SOCIODEMOGRAFICAS	**FRECUECIA**		**PORCENTAJE %**
	SI	NO	
ESTADO CIVIL			
SOLTERO		86	95,6
CASADO	4		**4,4**
DIVORCIADO		0	0,0
VIUDO		0	0,0
UNION LIBRE		0	0,0
TOTAL		90	100,0
HIJOS			
SI	5		**5,6**
NO		85	94,4
TOTAL		90	100,0
TRABAJO			
SI	5		**5,6**
NO		85	94,4

Fuente: Encuesta Sociodemográfica- Cuestionario estrés académico
Autor: José Luis Valverde

Las variables sociodemográficas que resultan significativas en la generación de estrés académico son : Hijos si con el 5.6% , seguido de estado civil casado con el 4,4% y trabajo si con el 4,4%. Las demás variables como lo son sexo, edad , procedencia no resultan significativas en la generación de estrés académico.

7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los objetivos planteados, se discuten los resultados, partiendo de:

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja.

Analizando cada una de los diferentes ítems planteados en el cuestionario que lo señores estudiantes respondieron de forma espontánea podemos destacar:

Que las situaciones de mayor estrés para ellos lo constituyen las evaluaciones es así que para el 93,3 % este periodo en particular les resulta muy estresante debido a que en una prueba se juega el conocimiento adquirido de un determinado tiempo del ciclo. Otra de las circunstancias académicas que tensiona al estudiante de sobre manera es la aprobación individual de materias es así que para el 94,4% de los estudiantes este tipo de aprobación que dista con el anterior modelo educativo indudablemente es generador de estrés. El tener que aprobar de forma obligatoria un número de más de cinco materias le genera estrés al 91,1% de la muestra estudiada. Como se dijo antes estas tres situaciones particulares son las de mayor tensión para el joven que se está formando en las aulas educativas de nuestra querida universidad, por su parte el preparar participaciones orales, hablar en público aprobar los cursos de idioma inglés, realizar deberes grupales no constituye una fuente importante de estrés.

De tal manera que analizando cada uno de los ítems del cuestionario que respondieron los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja. Podemos calificar como **Estrés moderado** el presentado en nuestra investigación.

El resultado obtenido en la presente tesis, coincide con el mostrado por el autor Barraza que refiere la existencia de estrés académico medianamente alto en alumnos de postgrado y por lo reportado por Polo, Hernández y Poza que

Identifican un nivel de estrés elevado, en los estudiantes que constituyeron su muestra de estudio, y difiere con el de Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera que reportan la existencia de bajos niveles de estrés académico en alumnos de licenciatura, por lo que cabría preguntarse si la discrepancia radica en las características particulares de la carrera específica.

- **Determinar los factores socio demográficos en los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja.**

El mayor porcentaje de los estudiantes encuestados son de sexo femenino con el 55,6 %, de igual manera la mayoría son solteros (95,6%), no tienen hijos el (94,4%) no ejercen actividad laboral el 95,6%, la procedencia es mayoritaria (93,3%) del sector urbano.

La edad de los estudiantes varió en un rango entre 19 y 21 años cumplidos, con una edad media de 20 años, prevaleciendo la edad de 19 años con el 91,1 %.

El 100% de los estudiantes cursaban 7 asignaturas obligatorias, lo cual representa un número de asignaturas que a mi criterio muy personal es elevado en especial para este momento de la carrera.

En cuanto al número de horas que le dedican al estudio luego de cumplir su horario de clase el 66,7% indica hacerlo en un aproximado de 6 horas .tiempo razonable si se lo distribuye de forma adecuada para que no se genere situaciones de estrés en los estudiantes.

- **Relacionar factores socio demográficos con el estrés académico.**

En consecuencia, según los resultados obtenidos, el 94.8% de los estudiantes disponen de tiempo suficiente para dedicarse a sus estudios debido a que no tienen actividades o responsabilidades mayores que pudieran en cierta forma afectar su rendimiento académico.

Las variables Estado civil trabajo e hijos resultan significativas para estrés académico es decir el 5.2% de la muestra estudiada manifiesta que de alguna u otra forma debido a tiempo o presión por el cuidado de sus hijos las actividades académicas se ven interrumpidas en cierta forma lo que lleva a la tensión emocional generando estrés, dichas variables coinciden con estudios como el de (Chacón, 2012) en estudiantes del curso regular de las carreras de Farmacia y Sicoanálisis de la universidad de Venezuela. En las que realizar trabajo no vinculado al estudio o ser partícipe de la crianza de hijos puede ser condicionante de situaciones estresantes.

La variable edad de nuestra muestra de estudio comprendida entre los 19 y 21años, no resulta significativa en la generación de estrés académico de igual forma coinciden la variables procedencia y sexo.

Es por esto que la relación de las variables sociodemográficas no es general para la generación de estrés académico, pero sin embargo ciertas condiciones puntuales e individuales de algunos de los estudiantes repercute en su total desenvolvimiento dentro de las aulas que se está formando para obtener su título de médico general .

8. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados y análisis del presente trabajo investigativo, se concluye:

- A partir de los datos recolectados mediante el cuestionario utilizado el estrés académico presentado por los alumnos del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja es **Moderado.**

- Las variables sociodemográficas de los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja son propias de jóvenes estudiantes universitarios, cuya obligación o responsabilidad única es la de estudiar para ser promovido de ciclo.

- La relación entre las variables sociodemográficas y el estrés académico mostraron que las variables Estado civil trabajo e hijos resultan significativas en la generación de estrés académico lo que nos hace concluir que el menor número de horas junto con el delicado cuidado que necesita un niño influyen de alguna forma en su rendimiento académico lo cual genera estrés a la hora de afrontar sus estudios superiores, por su parte la variable sexo, edad, procedencia no resultan significativas en la generación de estrés académico

9. RECOMENDACIONES

Analizados los resultados obtenidos en la presente tesis se proponen las siguientes recomendaciones:

A las autoridades universitarias.

- Fomento de programas que incentiven la recreación en las áreas deportivas y culturales y de integración en especial de aquellos que se insertan a un nuevo escenario educativo , provenientes de la educación media.

A los docentes de las carreras:

- Interesarse más alla de lo estrictamente académico , entablar una relación fraterna con sus dirigidos y apoyarlos si fuera necesario dando oportunidades para que el estudiante demuestre su interés en las aulas que se está formando

- Buscar alternativas para crear un ambiente de armonía en las aulas e impartir las clases desde una perspectiva más amena, con la finalidad de minimizar el riesgo de experimentar estrés académico.

A los estudiantes

- Crear un habito de estudio diario con el fin de no sobrecargase solamente cuando se acercan las evaluaciones

- Realizar una adecuada organización y administración del tiempo disponible, para poder cumplir con las exigencias académicas.

- Buscar apoyo académico, como orientación psicopedagógica, asesorías y tutorías, ante la experiencia de sobrecarga académica.

10) Bibliografía

1. Aranda, C., et al. (2003). "Síndrome de burnout y factores psicosociales en el trabajo, en estudiantes de postgrado del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Guadalajara, México." Rev Psiquiatría Fac Med Barna **30**(4): 193-199.

2. Antonia Polo, J. M. H. y. C. P. (2009). EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN. Madrid - España.

3. Álvarez González MA. Estrés. Un enfoque integral. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1998

4. Barraza Macías A. Estrés académico y Burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. [consulta: 18 junio 2010]. 13. Escalona A, Miguel Tobal JJ. Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. Ansiedad Estrés 1996;2(3):195-206.

5. Carlotto, M. S. and S. G. Câmara (2004). "Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares." Psicologia em estudo **9**(3): 499-505.

6. Carmel, S. and J. Bernstein (1990). "Trait anxiety, sense of coherence and medical school stressors: Observations at three stages." Anxiety research **3**(1): 51-60.

7. Crespo, M., Labrador, (2001). "Evaluación y tratamiento del estrés.

8. Chacón, C. Z. L. (2012). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOANÁLISIS. Venezuela.

9. Ferrer, A. y otros (2002). «Calidad de vida y estado de salud de los estudiantes universitarios». España: Universidad de Alicante, 2, pp. 73-93.

10. Fidalgo, V. M. (2006). «ntp 704: Síndrome de estar quemado por el trabajo o burnout (I): definición y proceso de generación». Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Disponible en: http://www.insht.es/InshtWeb/ Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ ntp_704.pdf Gutiérrez-Aceves, G. A. y otros (2006). «Síndrome de burnout». Archivos de Neurociencias, 11, pp. 305-309. Gutiérrez, D. (2009). El síndrome de burnout en

alumnos de educación secundaria. Investigación Educativa Duranguense, 5(10), 26-35

11. Gutiérrez-Aceves, G. A. y otros (2006). «Síndrome de burnout». Archivos de Neurociencias, 11, pp. 305-309.
12. Gutiérrez, D. (2009). El síndrome de burnout en alumnos de educación secundaria. Investigación Educativa Duranguense, 5(10), 26-35.

13. Huan, V. See, Y.L. Ang, R. Har,C. W. (2006). The influence of dispositional optimism and gender on adolescents´perception of academic stress. Adolescence, 41(163),533-546.

14. Martínez, M. E. F. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido. León.
15. Maslach, C. y Jackson, S. (1981). «The measurement of experienced burnout». Journal of Social Issues, 2, pp. 99-113. Millings, E. y Mahmood, Z. (1999). «Student mental health: a pilot study». Cunseling Psychol Quarterly, 12(2), pp. 199-210.
16. .Rioseco P, Valdivia S, Vicente B, Vielma M, Jerez M. Nivel de salud mental en los estudiantes de la Universidad de Concepción. Rev Psiq 1996,11(3):158-65.

17. Santacreu, J. (1991). "Psicología Clínica y Psicología de la Salud: Marcos teóricos y modernos: Marcos teóricos y modernos." Revista de Psicología de la Salud **3**(1): 3-21.

18. Ponce Olazábal JR. Estrés y afrontamiento. La Habana: Editorial Academia; 2004.
19. TOWETS, J. (1997). "otros (1993).«Stress among residents. Medical students and graduate science students»." Acad Med **72**: 997-1002.

20. Schulte-Markwort M, Marut K, Riedesser, M. Correspondencias CIE10/ DSM-IV-TR. Sinopsis de las clasificaciones de los trastornos mentales. Barcelona: J&C Ediciones Médicas; 2005

21. Sánchez Segura M, González García RM, Cos Padrón Y, Macías Abraham C. Estrés y sistema inmune.
22. Thomaé, M., Ayala, E., Sphan, M., Stortti, M. (2006). «Etiología y Prevención del Síndrome de burnout en los Trabajadores de la Salud». Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina, No. 153, pp. 18-21.
23. Vázquez, J. C. y Rodríguez M., E. (2009). «Diagnóstico del síndrome de burnout en la comunidad académica de la Universidad del Valle de Atemajac, campus Puerto Vallarta«. Revista UNIVallarta, s/d.
24. Zaldivar Pérez D. Conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Editorial Científico- Técnica; 1996.

11. Anexos

Director de tesis: Dr. Tito Carrión
Realizador de tesis: José Luis Valverde

Anexo # 1

Tema: EVALUACIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA"

Llenar con letras o números, o Marcar con una x en los espacios ( )

¿Cuantos años tiene?

Estado civil :

Casado ( )
Soltero ( )
divorciado ( )
viudo ( )
unión libre ( )

Tiene hijos? :
si ( )
no ( )
cuantos? ( )

Lugar de procedencia ?

Urbano ( )
Rural ( )

Trabaja?

Si ( )
No ( )
cuantas horas? ( )

Cuantas materias cursa en el presente ciclo ? encerrar en un circulo

1- 2- 3- 4-5- 6- 7- 8- 9

¿Cuánto tiempo (horas) dedica al estudio después de las clases?

Anexo # 2

Los siguientes puntos describen actividades o situaciones que se presentan en la vida académica y que pueden ser estresantes para los estudiantes (es decir , que provocan tensión o malestar excesivo en el individuo).En cada punto ,señale con un circulo el número (1a 9) que mejor indique en qué medida es estresante para usted. a continuación marque con un circulo si se ha encontrado o no en esta situación durante el transcurso de este ciclo

¿Preparar exámenes le genera estrés?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿La participaciones orales diarias generan estrés ?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿Preparar exposiciones de un día para otro genera estrés?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿La aprobación individual de materias lo estresa?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿Realizar deberes grupales le tenciona de alguna manera ?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿Hablar en público o ante sus compañeros lo incomoda?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿Realizar los cursos de ingles obligatorios le genera estrés?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿Tener más de 5 materias lo estresa ?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿Falta de tiempo para estudiar?

NADA ESTRESANTE								MUY ESTRESANTE
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Anexo # 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

HOJA DE INFORMACION PARA LA POSIBLE PARTICIPANTE DE LA INVESTIGACION

El principal objetivo de esta investigación es "**EVALUAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA",** para lo cual se hará el estudio mediante la aplicación del cuestionario de estrés académico en educación superior. Durante la recolección de datos se garantiza la total privacidad de las personas que sean parte de la investigación,; su participación en esta investigación será de carácter totalmente voluntaria y podrá retirarse en el momento que lo desee.

Para cualquier duda durante la investigación se puede comunicar con e investigador **José Luis Valverde Encalada** telf. 0959032963de esta manera podré despejar sus dudas y responderé sus preguntas.

Su firma en el documento adjunto indica que entiende de la naturaleza del estudio y que usted está de acuerdo en participar en la investigación voluntariamente.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO DE LA INVESTIGACION:

“"EVALUACIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA"

Yo…… Con C.I……

Certifico que he leído la información que se me ha entregado y, he podido hacer preguntas necesarias sobre el tema de estudio a la Sr. **José Luis Valverde** como investigadora y por lo tanto comprendo que:

- ✓ **MI PARTICIPACIÓN ES VOLUNTARIA**
- ✓ **QUE PUEDO RETIRARME DEL ESTUDIO CUANDO QUIERA, SIN TENER QUE DAR EXPLICACIONES.**
- ✓ Expreso libremente mi conformidad para la participación en el estudio.

Fecha: 08/03/2014

FIRMA DE EL/LA PARTICIPANTE **FIRMA DEL INVESTIGADOR**

ÍNDICE

Pág.

Caratula.....i

Certificación.....ii

Autoría.....iii

Carta de certificación.....iv

Dedicatoria.....v

Agradecimientos..... vi

Titulo.....1

Resumen.....2

Abstract.....3

3. Introducción…….....4,6

4. Marco Teórico

4.1Antecedentes.....7,9

4.2El estrés.....9,13

4.3 El estrés como estímulo y respuesta……..13

4.3.1 El estrés como estímulo…….....13,17

4.3.2 El estrés como respuesta……17,24

4.4 Enfermedades por estrés……24

4.4.1 Patologías como consecuencia del Estrés Agudo……...25,26

4.4.2 Patologías como consecuencia del Estrés Crónico……27

4.5 Estrés Académico……28, 31

4.6 Estrés en estudiantes de medicina……31,32

5. Materiales y Métodos

5.1Diseño de la investigación.....33

5.2Área de estudio.....33

5.3Instrumentos.....34

5.4Universo.....34

5.5Muestra.....34

5.6Procedimiento.....35

6. Análisis de los resultados.....36,45

7. Discusión de resultados.....46.48

8. Conclusiones.....49

9. Recomendaciones......50

10. Bibliografía.....51,53

11. Anexos.....54,57