



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA.
Centro Universitario Ciencias de la Salud.
Médico Cirujano y Partero.

Comunicación y Tecnologías de la Información

GONZALEZ ENRIQUEZ, GRACIA VIVIANA



26 de Octubre del 2018

Elaboración de un ensayo y Coevaluación, Actividad 2.2

Ascencio Delgado Brenda Itzel 215650575
Rubio Becerra Ana Lilia 218784165
Velazquez Arreola Ana Paula 213427577

Estrés académico.

El estrés es un tema de investigación muy interesante y de gran impacto, ya que la mayor parte de la población, sobretodo estudiantil tiene algún indicio de estrés ya que en estos últimos años se ha convertido parte de la vida diaria.

Nos enfocaremos en el estrés académico que este consiste en poder adaptar al organismo al nuevo ambiente al que se le expone, ya sea de manera positiva que nos hace trabajar con mayor eficacia teniendo más expectativas o negativa que es cuando se sobrepasan los límites y dejamos de concentrarnos, provocandonos ansiedad, que podría desencadenar depresión en los jóvenes.

Es por ellos que se le conoce como la “Enfermedad del siglo XXI”, afectando sin importar la clase social o la edad.

Existen muchos factores para que se genere estrés, pero el que tiene mayor impacto es la forma en que nosotros interpretamos las situaciones de estos agentes estresantes, para considerarlos favorables o desfavorables para nosotros y por ende aparecerá el estrés ya sea bueno o malo.

En el siglo XIV el término de estrés fue utilizado para definir la tensión, dureza, adversidad o aflicción. El significado de estrés o "stress", es la demanda física o psicológica que se le haga al organismo.

Este es la respuesta del cuerpo a condiciones que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico. El estrés va generándose con el paso del tiempo, debido a las distintas tensiones que experimentan los individuos y a las que se ven enfrentados diariamente, por eso todos nos encontramos expuestos constantemente a nuevos escenarios y ambientes, los cuales hacen que tengamos que esforzarnos cada vez más para adaptarse a ellos.

México es uno de los países con mayores índices de estrés en el mundo, debido a que se encuentran los principales factores que provocan el estrés, tales como pobreza y cambios constantes en la situación laboral y social.

Estudios realizados en jóvenes universitarios de San Luis Potosí indican que a nivel estatal, el 80 por ciento de las enfermedades en los jóvenes están asociadas con el

estrés. Se ha observado que el estrés presenta respuestas de afrontamiento de acción suicida y en el mejor de los casos el estudiante presenta estados de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones del sueño y en la ingesta de alimento.

En la actualidad pertenecemos a una sociedad orientada al éxito, en la cual es muy difícil escapar de la competencia y del deseo de triunfar. Sufrimos estrés porque hemos evolucionado mucho desde los tiempos cuando se podían resolver las situaciones estresantes peleando o huyendo.

El estrés académico es un problema psicológico que se manifiesta principalmente cuando el alumno está sometido a altas demandas laborales. El estrés de adaptación es el que desencadena el estrés académico, ya que al ingresar a la universidad es un cambio altamente significativo. Se ha corroborado en diversos estudios acerca del tema que los alumnos presentan mayor estrés en temporadas de exámenes. Otros de los factores que generan estrés académico son la falta de tiempo, basarse en un aprendizaje sobre todo de memoria, en los primeros cursos de la carrera, tener que exponer algo a público, cuando la docencia es deficiente, y cuando las notas obtenidas no son satisfactorias.

El estrés normalmente se relaciona o da lugar a diferentes enfermedades, como por ejemplo trastornos metabólicos y hormonales, descenso de la autoestima, problemas cardíacos, depresión, cefaleas, insomnio, etcétera. Todo esto influye tanto en la concentración como en el desempeño académico, además de no ser favorables para la salud.

El desequilibrio causado por estrés suele causar acciones de afrontamiento en el alumno para restaurar ese equilibrio. Este afrontamiento al ser positivo podría considerarse como un factor protector para la salud, pero de lo contrario podría incrementar el riesgo de enfermar.

El afrontamiento en la mayoría de los casos suele depender de la clase de emoción que se experimenta. Para comprender el estrés es necesario tomar en cuenta diferentes circunstancias, como por ejemplo las condiciones sociales, económicas, personales y familiares, así como el ambiente en el que mayormente se realizan las actividades, siempre tomando en cuenta también el tipo de relación que se tiene con las personas alrededor.

La tensión y frustración resultante producen más estrés y se inicia un círculo vicioso que puede provocar una enfermedad física y mental como podría ser la depresión que si no se trata podría llegar a situaciones fatales.

Los estudiantes universitarios presentan con frecuencia alteraciones emocionales y de conducta debido a los cambios en el estilo de vida que sufren en esta etapa. Muchos debieron abandonar sus lugares de origen, cumplir con otras responsabilidades tales como trabajar o atender una familia además del compromiso de concluir una carrera universitaria que en nuestra sociedad es el medio ideal para lograr la autorrealización. Por tales motivos los jóvenes se ven sometidos a altos niveles de estrés que pueden desencadenar desequilibrios emocionales.

La depresión en los jóvenes puede provocar problemas en la adultez afectando el desarrollo profesional y relaciones sociales. Se ha relacionado con pobres logros académicos, inestabilidad en sus relaciones, pensamientos e intentos suicidas y pobre rendimiento laboral.

Referencias

Arco, J., López, S., Heilborn, V. y Fernández, F. (2005) Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5,3, 589-608. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33705310.pdf>

Pérez, A. y Pérez, G. (2012). Estilos de vida y trastornos emocionales en estudiantes universitarios de educación, mención matemática. *Educere*, 16(55) 339-344. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35626140017>