

ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA EN EL PRIMER SEMESTRE ACADEMICO DEL 2006

ANDERSSON DIDIER DEVIA CABRERA

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE MEDICINA
NEIVA-HUILA
2007

ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA EN EL PRIMER SEMESTRE ACADEMICO DEL 2006

ANDERSSON DIDIER DEVIA CABRERA

Trabajo de grado presentado como proyecto
Para optar el título de médico y cirujano

Asesor
DOLLY CASTRO BETANCOUR
Magíster en epidemiología

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE MEDICINA
NEIVA-HUILA

2007

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Neiva, 14 de mayo de 2007

DEDICATORIA

El autor dedica la realización de este trabajo primero a Dios que me permitió la gracia de estar aquí en estos momentos, a mis padres a doña Miryan Cabrera y don Orlando Devia que con sus esfuerzos y desvelos lograron forjar el hombre feliz y lleno de ilusiones que soy ahora, a mis hermanos Hollman , Manfred , Shirly, quienes fueron el motivo de inspiración para lograr mi sueño, Que ojala no se les olvide nunca cuanto los amo, y a toda mi familia parte vital de mi vida quienes con su apoyo lograron la culminación exitosa de mi carrera; y a una persona muy importante que llevo a mi vida en el momento justo a mi princesa hermosa Lorena quien durante estos años a mi lado fue un apoyo fundamental en mi vida; y por ultimo a la Universidad que ha contribuido a mi formación académica y me brindo un excelente escenario de practica y aprendizaje.

Muchas gracias.

AGRADECIMIENTOS

El autor expresa sus agradecimientos:

A la docente Dolly Castro Betancour, coordinadora del proyecto de grado, por su gran colaboración y disponibilidad en la asesoría del trabajo de grado.

A todas las personas estudiantes y compañeros que colaboraron para la culminación exitosa de este proyecto.

CONTENIDO

Pág.

INTRODUCCIÓN.	16
1. ANTECEDENTES.	17

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	19
3. JUSTIFICACION.	21
4. OBJETIVOS.	22
4.1 Objetivo General.	22
4.2 Objetivos Específicos.	22
5. MARCO TEORICO.	23
5.1 Estrés en los estudiantes Universitarios.	29
6. DISEÑO METODOLOGICO.	31
6.1 Tipo de Estudio.	31
6.2 Lugar.	31
6.3 Población y Muestra.	32
6.4 Variables.	32
6.5 Control de variables de Confusión.	32
6.6 Técnicas y procedimientos para la recolección.	33
6.7 Instrumento de recolección de datos.	33
6.8 Prueba piloto.	33
6.9 Codificación y Tabulacion.	34

6.10 Fuentes de información.	34
6.11 Plan de análisis de los resultados.	34
6.12 Consideraciones éticas.	34
6.13 Modelo administrativo.	35
7. RESULTADOS.	36
8. DISCUSIÓN.	58
9. CONCLUSIONES.	59
10. RECOMENDACIONES.	61
BIBLIOGRAFÍA.	62
ANEXOS.	63

LISTA DE GRAFICAS

Pág.

Grafica 1. Distribución por género de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.	36
--	----

Grafica 2. Distribución por religión de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.	37
Grafica 3. Distribución por estrato socioeconómico de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.	37
Grafica 4. Distribución por programa de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.	38
Grafica 5. Distribución por semestre de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.	38

ANEXO A. Operacionalización de las variables.	58
ANEXO B. Instrumento para la recolección de la muestra.	61
ANEXO C. Presupuesto.	64

LISTA DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Distribución por edad de los estudiantes de la facultad de salud.	36
Tabla 02. Porcentaje de la variable considera estresante el lugar donde habita.	40
Tabla 03. Porcentaje de la variable en que grado le afecta el convivir con las personas en el lugar donde habita.	40
Tabla 04. Porcentaje de la variable en que grado le afectan los problemas Familiares.	41
Tabla 05. Porcentaje de la variable los problemas económicos le generan estrés.	41
Tabla 06. Porcentaje de la variable en que grado le afecta terminar una relación sentimental.	42
Tabla 07. Porcentaje de la variable le afecta su relación sentimental.	42
Tabla 08. Porcentaje de la variable muerte de algún miembro o ser querido.	43
Tabla 09. Porcentaje de la variable enfermedades o accidentes propios.	43

Tabla 10. Porcentaje de la variable embarazo.	44
Tabla 11. Porcentaje de la variable la convivencia con compañeros.	44
Tabla 12. Porcentaje de la variable dificultades sexuales.	45
Tabla 13. Porcentaje de la variable pagar un préstamo pendiente	45
Tabla 14. Porcentaje de la variable cambios en los hábitos del sueño.	46
Tabla 15. Porcentaje de la variable violación mínima de leyes.	46
Tabla 16. Porcentaje de la variable no contar con las comidas diarias.	47
Tabla 17. Porcentajes sobre las manifestaciones físicas de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Surcolombiana. Objeto de estudio.	47
Tabla 18. Porcentajes de las manifestaciones psicológicas de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Surcolombiana. Objeto de estudio.	48
Tabla 19. Porcentaje de las manifestaciones comportamentales de los estudiantes de la facultad de la universidad Surcolombiana. Objeto de estudio.	48
Tabla 20. Porcentaje de la variable carga académica.	49

Tabla 21. Porcentaje de la variable forma de evaluación académica.	49
Tabla 22. Porcentaje de la variable presentación de un examen.	50
Tabla 23. Porcentaje de la variable problemas con los docentes.	50
Tabla 24. Porcentaje de la variable dificultad en la asignatura.	51
Tabla 25. Porcentaje de la variable incomprensión por parte de los estudiantes.	51
Tabla 26. Porcentaje de la variable problemas con los compañeros.	52
Tabla 27. Porcentaje de la variable acceso a la información para buen desempeño.	52

SUMMARY

OBJECTIVE:

To analyze the relationship that exists among the stressing the different behaviors from the subjected university students to demands and academic responsibilities, in the ability of sciences of the health of the city of Neiva.

METHODS

He was carried out a descriptive study, in which were carried out surveys for the valuation of certain variables that they are related with the interest of our investigation among which have age, sex socioeconomic level, semester, it programs factors stressing , physical symptoms, among others. The study was carried out in the ability of sciences of the health of the university Surcolombiana in the places more converged as the cafeteria and the library. The gathering of the data is carried out directly by the investigators, which are Andersson Didier Devia Goatherd and Oscar Fernando Ipuz, the work is directed with the epidemiologist's consultant ship Dolly Castro Bethancourt together with the Psychiatrist Lina María Sanchez. The code and tabulation of the data was carried out through the software Epi Info version 2002.

RESULTS: Most of the students they are between socioeconomic layers 2 and the 3 representative variables but “in which degree affects the sexual difficulties to him” were the one that but percentage as far as stress absence I throw to us with 53,50%, for slight stress pronounced that for the variable “in which degree affects to him to coexist with the people in the place where it inhabits” the percentage was of 42,20%, for moderate stress the variable that prime was “in which degree affects the familiar problems to him” with a percentage of 43,90%, for severe stress the fundamental variable was “in which degree affects the death to him of a member of the family or to be wanted” with a percentage of 26%, and for the degree of important stress but the variable that but percentage it obtained was the pregnancy with 15,60%. Between the symptomatic manifestations the physical symptom but frequents is the fatigue with 69,40%, and the one that less was pronounced was the related one to the sexual problems with only 5,20%, as far as the psychological symptoms the one that but percentage it provided to us it was the anxiety with 65,90% and less usual it was the feeling of uselessness with only 8,10%, as far as the comportamentales is the manifestation with a percentage of 44,50% was for the variable “indifference towards the others”, the one that less was pronounced was the one of consumption of psychoactive with 5,20%. Two variables share with 36% the stress absence, “problem with the companions” and “problems with the educational ones”, the one that less was pronounced, for slight stress were the variable “presentation of an examination”, for moderate stress the one of greater proportionality was the one of the variable “academic load” with 44,20% and less manifest he was the one of “problems with the companions” with only a 17,40%, for a severe stress the variable of greater proportionality was “the presentation of an examination” with 29,10% the one of less manifestations was related to the variable “the

problems with the companions” with 5,20%, and finally for the stress degrees maximum or to incapacitate the one of greater proportionality it was the variable “academic load” with a 7%.

CONCLUSIONS: In agreement with the objectives of this work, between the conclusions, most excellent, at which we can arrive is that stress is a serious pathology that requires a handling adapted on the part of university. From the methodological point of view, the made investigation present display deficiencies, as much in the design as in the measurement instruments. The empirical studies are little and it becomes necessary to count on a scale validated. The students need attention, since the state of stress in the following years of study and the later professional years can entail serious psycho-social consequences, reason why is important to identify them on time to help them and to bear its consequences deleterious. The university must become aware from the importance of this problem and the fundamental thing that it is its support; by means of playful activities implemented by the university, creating recreation spaces and it deports for a future integral handling of stress, and among other power to use alternating routes to the adapted handling of this pathology.

KEY WORDS: stress, students, academy, symptoms.

RESUMEN

OBJETIVO:

Describir la población de estudiantes universitarios sometidos a exigencias y responsabilidades académicas, en la facultad de ciencias de la salud de la ciudad de Neiva y su relación con el estrés.

METODOS:

Se realizó un estudio descriptivo, en el cual se realizaron encuestas para la valoración de determinadas variables que se relacionan con el interés de nuestra investigación entre las cuales tenemos edad, sexo, nivel socioeconómico, semestre, programa, factores estresantes, síntomas físicos, entre otras. El estudio se realizó en la facultad de ciencias de la salud de la universidad surcolombiana en los lugares más concurridos como la cafetería y la biblioteca. La recolección de los datos es llevada a cabo por los investigadores directamente, los cuales son Andersson Didier Devia Cabrera y Oscar Fernando Ipuz, el trabajo es dirigido con la asesoría de la epidemióloga Dolly Castro Bethancourt junto con la Psiquiatra Lina María Sánchez. La codificación y tabulación de los datos se realizó a través del software Epi Info versión 2002.

RESULTADOS: La mayoría de los estudiantes están entre los estratos socioeconómicos 2 y 3 las variables más representativas “en que grado le afectan las dificultades sexuales” fue la que más porcentaje en cuanto a ausencia de estrés nos arrojó con un 53.50%, para el estrés leve se manifestó que para la variable “en que grado le afecta convivir con las personas en el lugar donde habita” el porcentaje fue de 42.20%, para el estrés moderado la variable que primero fue “en que grado le afectan los problemas familiares” con un porcentaje de 43.90%, para el estrés severo la variable primordial fue “en que grado le afecta la muerte de un miembro de la familia o ser querido” con un porcentaje de 26%, y para el grado de estrés más importante la variable que más porcentaje obtuvo fue el embarazo con un 15.60%. Entre las manifestaciones sintomáticas el síntoma físico más frecuente es el cansancio con un 69.40%, y el que menos se manifestó fue el relacionado con los problemas sexuales con tan solo un 5.20%, en cuanto a los síntomas psicológicos el que más porcentaje nos proporcionó fue la ansiedad con un 65.90% y el menos usual fue el sentimiento de inutilidad con tan solo un 8.10%, en cuanto a los comportamentales es la manifestación con un porcentaje de 44.50% fue para la variable “indiferencia hacia los demás”, la que menos se manifestó fue el de consumo de psicoactivas con un 5.20%. Dos variables comparten con 36% la ausencia de estrés, “problema con los compañeros” y “problemas con los docentes”, el que menos se manifestó, para el estrés leve fue la variable “presentación de un examen”, para el estrés moderado el de mayor proporcionalidad fue el de la variable “carga académica” con un 44.20% y el menos manifiesto fue el de “problemas con los compañeros” con tan solo un 17.40%, para un estrés severo la variable de mayor proporcionalidad fue “la presentación de un examen” con un 29.10% el de menos manifestaciones fue el relacionado con la variable “problemas

Con los compañeros” con un 5.20%, y por ultimo para los grados de estrés máximo o incapacitante el de mayor proporcionalidad fue la variable “carga académica” con un 7%.

CONCLUSIONES: De acuerdo con los objetivos de este trabajo, entre las conclusiones, la más relevante, a las que podemos llegar es que el estrés es una patología seria que requiere un manejo adecuado por parte de la universidad. Desde el punto de vista metodológico, la investigación realizada presenta deficiencias, tanto en el diseño como en el instrumental de medición. Los estudios empíricos son escasos y se hace necesario contar con una escala validada. Los estudiantes necesitan atención, dado que el estado de estrés en los años siguientes de estudio y en los posteriores años profesionales puede conllevar a serias consecuencias psicosociales, por lo que es importante identificarlos a tiempo para auxiliarlos y sobrellevar sus consecuencias deletéreas. La universidad debe tomar conciencia de la importancia de este problema y de lo fundamental que es su apoyo; por medio de actividades lúdicas implementadas por la universidad, creando espacios de recreación y deporte para un futuro manejo integral del estrés, y entre otras poder utilizar vías alternas al manejo adecuado de esta patología.

PALABRAS CLAVE: estrés, estudiantes, academia, síntomas.

INTRODUCCION

El estrés, aborda un problema tan común y actual en la sociedad moderna, y teniendo en cuenta que, es de conocimiento general que las personas se preocupan de su cuerpo de muy distinta manera, aunque lo habitual es que partan de la presunción de salud mientras no experimenten malestar ni padezcan incapacidades funcionales que limiten su vida diaria.

El estrés como patología de un mundo moderno y que constantemente aqueja cada vez más a diferentes sectores de las diferentes sociedades, ha tomado vital importancia el estudio de las diferentes manifestaciones y posibles tratamientos de dicha patología.

Los científicos atribuyen al menos parte de este efecto a la historia evolutiva, argumentando que cuando había que vivir con constantes amenazas físicas por parte de animales salvajes y otros elementos, así como de otros individuos, el cuerpo evolucionó ayudando a gestionar estas presiones físicas.

En algún momento no determinado este proceso sale de control conllevando a trastornos psicosomáticos que suelen afectar generalmente al sistema nervioso autónomo, que controla los órganos internos del cuerpo. Ciertos dolores, algunas patologías como el asma, úlcera de estómago, hipertensión y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés.

Por lo tanto es un tema de gran interés para su estudio y que permite un abordaje interesante tomando en cuenta que es manejado no solo desde el punto de vista estrictamente médico clínico, si no también desde el campo psicológico tomando al hombre como un ser complemento *psiquis, organismo*.

En el caso específico del estrés académico es posible identificar dos líneas de investigación¹ la psicofisiológica y la psicológica, siendo esta última la de interés para la presente investigación.

¹ barraza arturo macias. el estrés académico en los alumnos de postgrado. j. psiquiatría española, 2003, 55: 498-504.

1. ANTECEDENTES

En el país se evidencio la importancia de las enfermedades mentales en Colombia según datos de el periódico del sector salud el PULSO² en donde “cuatro de cada diez colombianos presentan al menos un trastorno mental en un momento de la vida”, este trabajo realizado por el Estudio Nacional de Salud Mental 2003, en asociación con el Ministerio de Protección Social y la OPS arrojaron datos que colocaron en evidencia la problemática del estrés que aumenta en la población colombiana, dando pautas para comenzar estudios que permita determinar el grado de estrés en relación con la academia universitaria.

El estudio del estrés nos ha mostrado en diferentes textos y artículos que es un factor de riesgo primario para diferentes patologías y sus efectos comentaremos algunos de los diferentes estudios que tiene relación directa con el estrés para tener evidencia más tangible para el lector de este trabajo de investigación. Es el caso de las investigaciones realizadas y documentadas por los doctores Brady Kathleen y Sinha Rajita, los cuales publicaron en la revista de la Asociación Americana de Psiquiatría: “que una alta tasa de personas que tienen diferentes desordenes o enfermedades mentales, presentan una incidencia bastante alta en relación a abuso de sustancias siendo los mas comunes el alcohol y el cigarrillo. Estos sucesos se han podido medir con diferentes técnicas avanzadas como la modificación de los neurotransmisores en las personas con esta clase de abusos. Los autores discuten sobre la interfase neurobiológica entre sustancias y los diferentes trastornos siquiátricas, las diferentes relaciones existentes entre el uso de sustancias y la aparición de los desordenes, y el efecto benéfico de la prevención del uso de sustancias.”³

En otro estudio se muestran los grados de compromiso del estrés en patologías que son muy diversas indicándonos que el estrés afecta de manera multidireccional. Básicamente el enfoque del articulo busca la relación directa entre el daño psicosocial producido por el racismo y la creación de estados de estrés que conllevaron al desarrollo de un parto pretermino. Realizando un análisis se observa la relación directa entre la actividad neuroendocrina e inmune para el desarrollo de un daño vascular que conlleva al proceso de un parto pretermino. En los anteriores estudios se evidencian las diferentes manifestaciones en que se puede presentar el daño producido por el estrés

4.

² .periodico el pulso, (web en línea): <<http://www.elpulso.com>>.

³ .brady, kathleen t. m.d., ph.d.; sinhala, fajita ph.d. co-occurring mental and substance use disorders: the neurobiological effects of chronic stress. en: american psychiatric association, august 2005. volume 162(8), p 1483–1493.

4. rich-edwards, janet w. scd^{*}; grizzard, tarayn a. bs. psychosocial stress and neuroendocrine mechanisms in preterm delivery. mosby-year book inc.1, may 2005, volume 192(5), p s30–s35

Podríamos seguir evidenciando las diferentes manifestaciones que se producen en el organismo por consecuencia del estrés, los cuales han sido publicados en diferentes revistas y trabajos y aunque no menos interesantes no son la base de nuestro estudio que va enfocado en encontrar las consecuencias en un ambiente educativo, por lo tanto comentaremos algunos estudios enfocados hacia nuestro interés.

En un estudio realizado en la universidad de los ANDES de Chile se demostró la relación entre el estrés en los estudiantes universitarios del área de salud, compararon subgrupos por género, carrera y año de estudio. Determinaron la correlación entre estrés y enfermedad infecciosa. Ellos tomaron 438 estudiantes de todos los cursos de Medicina, y estudiantes de primer año de Enfermería, Psicología y Odontología. Se aplicó una encuesta sobre estrés y se evaluó si en los últimos 10 días la persona reportaba alguna enfermedad infecciosa. Se encontró una prevalencia de estrés de 36,3%, mayor en mujeres que en hombres ($p < 0,05$). Medicina tiene significativamente más estrés que el resto de las carreras, en tanto Psicología la menor prevalencia ($p < 0,005$), mostrando la importancia en el porcentaje de estudiantes del área de salud de la UANDES con el estrés y enfermedades infecciosas ⁵.

En un estudio realizado por Arturo Barraza Macias el cual investiga las características del estrés académico de los alumnos de educación media superior, donde los resultados permiten afirmar que el 85% de los alumnos reconocen la presencia del estrés académico.

Y aunque este resultado difiere del trabajo de Barraza (2003), donde los alumnos de postgrado en un 100% reconocen la presencia del estrés académico y del trabajo de Polo, Hernández y Poza (1996) que reportan también la presencia en un 100% del estrés académico en la población estudiada, la diferencia tal vez resida en el nivel de los estudios que se realizan, en este caso nivel medio superior y en los anteriores postgrado y licenciatura.⁶

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés entidad conocida como reacción de ajuste, es una patología caracterizada por gran tensión a nivel físico y psicológico, que suele ser la respuesta universal a los diferentes estímulos externos que modifican la conducta del individuo, aunque es un fenómeno tan normal como comer o dormir, y que forma parte de la vida, en el caso en que los sistemas estabilizadores no respondan adecuadamente su desequilibrio provocara graves consecuencias a la persona afectada.

El estrés en los seres humanos apareció en el transcurso de la evolución desde el nacimiento del hombre en la tierra como método de defensa, aprendiendo a anticiparse al agresor, en preparación para la lucha, en la ayuda para mejor desempeño ante el peligro aprendiendo de sus experiencias pasadas. Y aunque en la actualidad el hombre no enfrenta peligros tan grandes como los de la prehistoria, los métodos estresantes también han evolucionado abandonando cada vez más el área física para llegar al compromiso psicológico.

Las personas en el cual el curso de su enfermedad es crónico, se observa claramente comprometido su estado físico, demostrando la relación directa de todos los órganos y funciones del cuerpo entre los cuales tenemos : cerebro, SNC y periférico, corazón, flujo de sangre, nivel hormonal, digestión y función muscular, que de llegar a mantenerse en las personas afectadas pueden llevar a la aparición de diferentes patologías secundarias de consecuencias aun mas graves : como son la depresión, trastornos de ansiedad, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, diabetes, para mencionar algunas de ellas.

El factor que condiciona los anteriores estados patológicos serán las posibles variables que investigaremos en el estudio del “estrés”. Que aun siendo un síndrome bastante nombrado por la población general, no es lo bastante conocido para dar crédito a sus verdaderos alcances como causante primario de diferentes enfermedades. La falta de información de esta patología no es un problema ajeno a los estudiantes de la facultad de salud de la universidad Surcolombiana, quienes aun siendo los encargados directos del futuro de la salud en Colombia poco les interesa el conocimiento e investigación del tema.

Los profesionales de la salud y quienes incidimos de manera directa sobre el estado de salud de nuestra población nos vemos en la necesidad de reconocer al estrés como una entidad que nos aquejara para un óptimo abordaje de nuestros futuros pacientes. Por lo tanto al intervenir en una futura comunidad debemos conocer primero nuestro estado frente a esta entidad “*estrés*” en el curso normal de una carrera universitaria, buscando dar un aporte al estudiantado en ayuda de identificar causas, conductas y posteriormente medidas de prevención para mencionada enfermedad.

La presente investigación aborda la problemática del estrés en los estudiantes universitarios y la condición en que este incide en su calidad de vida, el estrés es un problema cada vez más frecuente en los alumnos de las diferentes instituciones educativas y nuestra facultad de salud se no es ajena a este problema.

El estudiante de salud al estar constantemente enfrentando estados de enfermedad y muerte, en el transcurso de sus estudios, la suma de una gran carga académica y los factores de choque emocionales en el desarrollo de una conducta normal de un individuo, aunado a las acciones en los campos clínicos nos hacen blanco fácil para una patología como el estrés el cual se beneficia de factores de riesgo entre los cuales tenemos : la supervisión de docentes y profesionales de la salud, la preparación de pruebas y exámenes, la superación de problemas personales de aparición furtiva; pueden llevar al estudiante al perjuicio cercano o futuro de su actividad física y psicológica.

Todos los seres humanos han experimentado cierto grado de tensión, en áreas como el trabajo, vida privada, entre otros contextos en los que han sentido exceso; que si perdura puede acarrear impactos negativos en nuestra conducta como: irritación, estados de ansiedad o inquietud. Siendo el estrés parte de la vida, debemos aprender a conllevar estos niveles altos de “energía” para poder canalizarla de la mejor manera y llegar a manipularla en beneficio propio. Tomando en cuenta que la disposición que tomemos frente a los factores positivos y negativos que nos ofrece la vida diaria nos encaminara hacia un estado del cual dependemos en la toma de decisiones para llevar una optima calidad de vida.

La respuesta en situaciones estresantes o bajo presión son incomparables en cada persona, algunas de ellas como en algunos estudiantes su comportamiento va dirigido a realizar conductas en las cuales se compromete su salud; buscando con ello el pacificación de sus estados de hipersensibilidad, ocasionando por lo tanto factores que aturden aun mas su estado de animo como: el uso o incremento del consumo de cigarrillo, consumo de alcohol, o sustancias psicoactivas. Manifestándose de manera directa sobre el rendimiento, observándose más faltas en las labores cotidianas del individuo, asociándose a cuadros de malestar general, los cuales son un signo de alarma para el futuro compromiso del estudiante.

3. JUSTIFICACION

Es de vital importancia la evaluación de la comunidad universitaria, ya que el hecho de evidenciar con cifras el estado latente de este síndrome en los estudiantes nos permitirá el planteamiento de medidas que puedan albergar la posibilidad de métodos de prevención y manejo del síndrome por parte de la comunidad. 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. Un objetivo, en última instancia, es claramente interventivo representando éstos los primeros pasos en la formulación y diseño de intervenciones eficaces.

Los resultados nos brindara a la población universitaria la mayor aproximación seria hacia la relación directa entre estrés y academia en la universidad Surcolombiana de la facultad de ciencias de la salud; esta contribución nos mostrara que tanto conocemos acerca dela patología y si estamos o no preparados para enfrentar esta amenaza latente, ofreciendo una herramienta útil para uso de posteriores estudios relacionados con el tema.

El estudio aspirara despertar el interés de los estudiantes por el tema y la formulación de futuras hipótesis que logren modificar los factores negativos que contribuyen a la aparición de esta patología. La evaluación permitirá mostrar las diferentes formas en que los estudiantes conducimos los estados tensionales, ansiosos o depresivos, siendo en su gran mayoría de manera poco sanas y eficaces.

El proyecto intenta dar un giro en la forma de elaboración de estudios netamente descriptivos archivísticos, encaminando la producción de conocimiento, a la futura evaluación de posibles hipótesis que surjan de la realización del trabajo de investigación; en este caso seria los estados de estrés en relación directa sobre el académico y la calidad de vida optima del estudiante, por ultimo ofrecerá un apoyo para los futuros investigadores del área de la salud mental y comunitaria.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Describir la población de estudiantes universitarios sometidos a exigencias y responsabilidades académicas, en la facultad de ciencias de la salud de la ciudad de Neiva y su relación con el estrés.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 4.2.1 analizar las variables sociodemográficas como lo son: edad, sexo, procedencia, carrera, semestre, religión, entre otras, de la población a estudio.
- 4.2.2 Caracterizar al grupo encuestado con relación a las posibles causas de estrés.
- 4.2.3 Evidenciar los síntomas primordiales en los estudiantes en cuanto su manifestación física, psicológica y comportamental.
- 4.2.4 Analizar los factores estresantes relacionados con la academia y su influencia en el grado de estrés de los estudiantes.

5. MARCO TEORICO

A pesar de la multiplicidad de estudios empíricos que existen sobre el estrés, su desarrollo teórico no es tan fecundo como se pudiera pensar en ese sentido. Durante los años treinta comenzaron los primeros estudios con relación al tema, Cannon (1935) estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; él denominó a esta reacción no específica y generalizada, respuesta de "pelear o huir" (to fight or flight). Dicha reacción de activación es el resultado de miles de años de evolución biológica, en un mundo que requería básicamente de acciones físicas para la supervivencia. En dicho ambiente, el organismo justamente se activa para lograr mejorar las posibilidades de resultar exitoso en un combate o una huida física: la respuesta de fight or flight (combate o huida)⁷.

Se demostró que con tal activación el organismo hacía frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo. Cannon encontró que en la reacción de pelear o huir participaban dos componentes, el sistema nervioso simpático y la médula suprarrenal, los cuales actúan juntos, el primero secretando noradrenalina y el segundo adrenalina, que producen efecto difuso y extendido a lo largo de todo el cuerpo para de esta manera hacer frente a los estresores, sean externos o internos.

En el año de 1950, el Doctor Hans Selye introdujo el concepto de estrés siendo asimismo uno de los principales exponentes en el tema, se le considera como uno de los padres de dicho enfoque, quien describió de la siguiente manera el concepto: "Las cargas, esfuerzos, y molestias, a las que un ser vivo está expuesto día a día, en los diferentes ambientes en que se desenvuelve. Se trata de las obligaciones de adaptarse y las tensiones, éstas pueden sacar a las personas de su equilibrio personal y hacerlas sentir bajo presión tanto psíquica como corporalmente". Aparte de ello Selye describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés; definió al "síndrome general de adaptación" (SGA o GAS por sus siglas en inglés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente, considerando que distintos individuos reaccionan de diferentes maneras a las mismas condiciones.⁸

El describe el síndrome general de adaptación mientras intentaba investigar y caracterizar los efectos de una nueva hormona ovárica; encontró que inyecciones diarias de la hormona a un grupo y de solución salina al grupo control, producían en los animales de ambos grupos úlceras pépticas, hipertrofia corticosuprarrenal e involución de los órganos inmunes fundamentales.

Interpretó dicha respuesta como no específica y debido a lo poco placentero del procedimiento (por lo que inicialmente denominó a los estresores como agentes nocivos).

Siendo este el modelo se crean tres variables independientes al significado:

1. El estrés como variable dependiente. En esta perspectiva los investigadores han centrado su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas del individuo a ambientes desagradables (síntomas).
2. El estrés como variable independiente. Bajo esta perspectiva, los estudios se han centrado en las características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva, provocando cambios en él (estresores).
3. El estrés como variable interviniente. Esta perspectiva, de carácter interactivo, centra su atención en la forma en que los sujetos perciben las situaciones que le son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas.

Esta tercera perspectiva, que incorpora las dos primeras, conduce a modelos relacionales que conceptualizan al estrés como una interacción o transacción entre el sujeto y su ambiente.

Según lo expuesto podemos entender que el organismo procederá a la activación de diferentes sistemas a fin de estar en mejores condiciones adaptativas para resolver dicha situación. El problema consiste, en que se procede a activar un sistema de respuesta que, si bien es sumamente efectivo a la hora de resolver situaciones en el plano biofísico, no lo es de igual modo respecto a las situaciones psicosociales. Es como si la evolución sociocultural, se hubiese producido a un ritmo que el sistema neurobiológico no ha podido alcanzar por el momento, razón por la cual, ante una situación demandante de acciones especiales de afrontamiento, el organismo activa toda una serie de sistemas para afrontar dicha situación mediante acciones musculares intensas y potentes. Por tal motivo, se producen una serie de manifestaciones que son sumamente lógicas cuando se analizan desde la perspectiva de un organismo que requiere combatir o huir con efectividad.

Pero ahí que tener en cuenta que la reacción de estrés se convierte en una oportunidad para lograr la adaptación al medio social en que nos desempeñamos y puede alcanzar un significado diferente y por lo tanto convertirse en una tarea protectora, al transformarse en una reacción de ajuste. Cada proceso por el cual las personas sufrimos este proceso nombrado de adaptación es individual e irrepetible, ya que el ser humano lo convierte como el factor modulador de las respuestas al estrés psicológico, entendido lo anterior como “un desajuste entre sus necesidades y las demandas del entorno”.













Para lograrlo, el organismo activa sus sistemas nervioso y endocrino los cuales mediante la liberación de neurotransmisores y hormonas generan una activación de diferentes sistemas del organismo relacionados con un incremento en la efectividad básicamente para un combate o una huida físicas, así como la inhibición de los sistemas relacionados al reposo y la asimilación de alimentos.

Por lo que es evidente que en un mundo moderno donde no es necesaria mas la fuerza física que el conocimiento, la activación de estos mecanismos pueden llegar a producir mas daños que beneficios ya que el mismo organismo responde de manera diferente al mecanismo “agresor”, ya que se ha evidenciado la relación que hay entre estrés físico y el incremento de los niveles de noradrenalina, en tanto que el estrés psicológico se relaciona con el aumento de la epinefrina.














Las respuestas de esta patología quien la consideramos de esta forma, cuando el organismo no puede soportar la carga de su actividad diaria el cuerpo responde, y todo esta mediado concisamente por el hipotálamo, cuya función es la de culminar las respuestas emocionales, secreciones hormonales, funciones vitales y de adaptación entre las cuales tenemos: el sueño, hambre, sed, respuesta sexual y la conexión con el lóbulo frontal y la amígdala del hipocampo, encargada de almacenar nuestra memoria sensorial.

Formando un mecanismo de retroalimentación en el cual el lóbulo frontal percibe el peligro, la

amígdala procesa la información con su archivo emocional y el hipotálamo estimula secreciones hormonales que en un tiempo determinado en milésimas de segundo originan una respuesta de adaptación, que será coordinada por el lóbulo frontal. Esta clase de respuesta la diferencia del estresante físico, la cual es universal y autónoma, el estrés psicológico fluctúa en duración y puede llegar a ser modificada en intensidad por nosotros mismos. Hay por lo tanto una gran cantidad de respuestas fisiológicas en el organismo entre las cuales tenemos:

-  Sistema ocular: Midriasis.
-  Preparación para ver de lejos (acomodación para enfocar objetos distantes).
-  Cuello tenso.
-  Espalda tensa.
-  Oídos alertas.
-  Garganta.
-  Corazón: Se contrae con más fuerza y a mayor velocidad y mayor frecuencia.
-  Arterias: Aumenta la Presión para lograr que la sangre llegue con más potencia a su destino. Ello se logra por diferentes mecanismos como ser la contracción de fibras musculares existentes en las paredes de las arterias.
-  Pulmones: Aumenta la frecuencia respiratoria (es necesario disponer de grandes cantidades de oxígeno).
-  Brazos y piernas: La fuerza y velocidad de contracción se hallan incrementadas. El consumo de oxígeno se eleva considerablemente.
-  Sistema digestivo y Sistema sexual: Se inhibe su funcionamiento ya que entorpecerían el combate o la huida.
-  Sistema endócrino: Se liberan hormonas que aumentan la producción de azúcares y grasas, a fin de que sirvan como fuente de energía a los músculos y el cerebro.

Cuando el organismo no logra mantener la homeostasis hay una serie de respuestas, o manifestaciones físicas disfuncionales entre las cuales tenemos:

-  Mirada hiperalerta: Puede ocurrir dificultad para leer (enfocar de cerca), mareos cefaleas.
-  Cuello tenso: Cefaleas tensionales, contracturas.
-  Espalda tensa: Dolores, contracturas.
-  Oídos hiperalertas: “Sobresalto”, zumbidos, mareos, vértigos (oído interno).
-  Corazón: Taquicardia, palpitaciones, aumento del trabajo cardíaco.
-  Arterias: Presión elevada (y sus consecuencias a corto y largo plazo).
-  Pulmones: Falta de aire, sensación de ahogo (disnea).
-  Brazos y piernas: Calambres, contracturas, temblores.
-  General: Escalofríos, sudoración.
-  Sistema digestivo: Náuseas, vómitos, diarreas, dolor de estómago, acidez, sequedad de boca, etc.
-  Sistema sexual: Dificultades en la erección, impotencia, disminución de la libido, Dispareunia.
-  Sistema endocrino: Aumento de azúcares y grasas en la sangre, entre otros
-  Sistema inmunitario: en la coagulación de la sangre, en la fluidez de las membranas

celulares, y muchos otros; principalmente si la activación se prolonga en el tiempo.

Retomando el que una persona sufra las consecuencias del estrés y otras no tomaremos la respuesta que le dio Selye al trabajo de adaptación el cual divide la respuesta general en tres etapas para describir diferentes estados:

- **Etapa 1:** Reacción de alarma, son todas las manifestaciones generales inespecíficas que, debido a la brusca acción de estímulos, afectan a la mayor parte del organismo y no le permiten adaptarse cuantitativamente ni cualitativamente.
- **Etapa 2:** Resistencia, cuando la tensión es prolongada, el cuerpo se mantiene muy activado, en especial el sistema inmunológico, y comienza a operar inadecuadamente. El organismo se debilita y es susceptible a otros estresores.
- **Etapa 3:** Extenuación, si el estrés continúa o surgen nuevos factores, la persona comienza a mostrar señales de agotamiento y desgaste muscular, durante este periodo, el sujeto puede presentar problemas psicológicos y diferentes manifestaciones de enfermedades (somatizaciones), que lo pueden llevar a la muerte.

La primera reacción involucra al sistema simpático adrenal. Después de haber sido evaluada como amenazante la situación, la información llega al hipotálamo, que provoca la secreción de catecolaminas (adrenalina, noradrenalina y dopamina) que actúan sobre el organismo "preparándolo para la huida". El sistema neuroendocrino también se activa a través del hipotálamo, provocando una serie de reacciones que dan por resultado la liberación de cortisona, hidrocortisona y corticosterona, entre otros. Las hormonas nombradas preparan al sujeto para realizar la acción que este estime conveniente.

Originalmente, el sentido de la reacción de estrés fue la preservación de la vida a través de un mecanismo reflejo de ataque y/o huida. Las glándulas suprarrenales secretan adrenalina a la sangre. La actividad del simpático aumenta, así se libera energía en los músculos y el cerebro, o se realiza una movilización fulminante de todas las reservas corporales. El pulso, la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria aumentan, el tracto digestivo se paraliza, los glóbulos rojos se diseminan para facilitar la recepción de oxígeno y la entrega de dióxido de carbono, el factor de coagulación aumenta. Dentro de muy poco tiempo el hombre está preparado para el ataque o la huida, esto se denomina "reacción de alerta" del cuerpo, la que sucede automáticamente frente a cualquier peligro potencial del bienestar.⁹

Se denomina estrés al estado en que nos encontramos y no a la causa. A ésta última se le denomina "**estresor**". El estrés es la reacción a estresores. Es una reacción tanto innata como adquirida que nos permite una adaptación rápida a las cambiantes circunstancias de la vida. Entendiendo se como estresores todas las exigencias, internas como externas. Todo lo que es agradable o útil es valorado como positivo. Todo lo que es desagradable, amenazante o sobrecargante, es valorado como negativo, es decir como un estresor.

Los estresores pueden ser también estímulos positivos que aparecen de una forma muy repentina, masiva o intensa y, frente a los cuales, uno no puede reaccionar de manera adecuada. Como se ha demostrado en los últimos años, son precisamente los (pequeños) enojos diarios, los responsables por el desarrollo de efectos dañinos a consecuencia del estrés.


Todas las situaciones que nos podamos imaginar que son vividas por los individuos como desagradables y/o amenazantes, pueden desencadenar estrés. Desilusiones, miedo al fracaso, subexigencia, en este caso considero que uno de ellos es el (estudiantil), inseguridades en la evaluación de las situaciones, son estresores especialmente fuertes.


Los estresores pueden ser desencadenados por nosotros mismos. Podemos estresarnos con nuestros propios pensamientos, por ejemplo, mientras nos ponemos a pensar demasiado acerca de la opinión "negativa" que otras personas tienen acerca de nosotros, o de nuestros propios errores. 10

Aparte de la intensidad y la duración, la fuerza de un estresor depende además de las experiencias

que uno ha adquirido en situaciones similares.

Las manifestaciones de estos acontecimientos en el actuar diario de nuestra vida cuando se rompe la homeostasis psicológica pueden llegar a ser:

 ANSIEDAD: Necesidad de pasar a la acción, Inquietud, nerviosismo, Necesidad de que “algo” suceda, que acabe la “espera”.

 ANGUSTIA: Sensación de que uno será superado por la situación, Opresión en el pecho, Deseos de llorar, Nudo en la garganta.

 ENOJO / IRA: Irritabilidad, furia descontrolada, Deseos de gritar, golpear, insultar.

 TEMOR: Miedo, deseo de partir, dejar todo, Pánico, “parálisis”.

5.1 ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Ahora bien la relación directa entre el estrés y los estudiantes esta mediada por 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, 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.

Uno de los primeros interesados en el tema acerca del estrés y la relación con los estudiantes es Fisher quien entre los años (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, 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.

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)¹¹. 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)¹² 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 y toman hábitos en sus estilos de vida muy perjudiciales como son el 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. Aunque hay que tener en mente que el fenómeno del estrés académico no debe unirse exclusivamente a la realización de exámenes aun siendo éste un elemento de suma importancia.

Otro ejemplo de carácter más general lo representa el trabajo de Fisher y Hood (1987)¹³ 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.

Y aunque sin embargo, es prudente dejar claro que no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. Ya que 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.

6. DISEÑO METOLOGICO

6.1 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio se basa en la epidemiología descriptiva, que hace parte de los estudios de prevalencia ya que el objeto a evaluar no es una hipótesis, y contiene básicamente procedimientos de investigación transversal ejecutados en el calendario A del 2006.

Nuestro trabajo será realizado bajo los parámetros de un estudio de prevalencia, ya que son estudios de frecuente utilización y pueden considerarse como estudios descriptivos cuando el objetivo no es evaluar una hipótesis de trabajo. Pueden clasificarse también como estudios de asociación simple cuando es posible vincular los hallazgos obtenidos con atributos poblacionales, indicando que tan bien poseen un componente analítico.

Estos diseños permiten estimar la magnitud y distribución de una enfermedad o condición en un momento dado. Se definen básicamente como procedimientos de investigación transversales (sin continuidad en el eje del tiempo) y no experimentales u observacionales (sin manipulación de variables por parte del investigador). En ellos, un universo completo o una muestra representativa de él es estudiada, en un momento y lugar determinado. El carácter transversal proviene de la medición de la variable dependiente (enfermedad u otra situación) en un momento determinado. Son de máxima utilidad cuando se desea conocer la frecuencia de una característica (por ejemplo de una enfermedad) y caracterizar algunos atributos de la población evaluada.

6.2 LUGAR

El estudio se llevara a cabo en las instalaciones de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Surcolombiana que se encuentra adjunta a las instalaciones del hospital universitario Hernando Moncaleano Perdomo de la ciudad de Neiva. Las instalaciones de la facultad cuentan con 2 bloques especificados, el principal de 4 pisos, donde encontramos en el primer nivel la cafetería, que es el área de integración de los estudiantes y paso obligado para el ingreso y salida de este bloque, por lo que se convierte en un lugar estratégico. Cuenta asimismo con salones y laboratorios en el primer y segundo piso. En el segundo piso también se encuentra el área administrativa de las carreras de medicina y enfermería. En el tercer piso se encuentran 3 salones y algunas oficinas de profesores, y en el cuarto piso encontramos la biblioteca con su respectiva hemeroteca y la sala de Internet y biblioteca virtual. El segundo bloque está conformado por una estructura de un solo piso donde se encuentra salones y el área administrativa de la carrera de psicología.

6.3 POBLACION Y MUESTRA

La población a estudio son los estudiantes de la facultad de ciencias de salud matriculados en el calendario A del 2006 en la universidad Surcolombiana. Con un total de 906 estudiantes distribuidos en las áreas de psicología, Enfermería y medicina, divididos así: medicina 453, psicología 326, enfermería 136 alumnos.

La información recogida por medio de encuesta se realizó a partir de mayo 29 a junio 9 del 2006 en los lugares más frecuentados por los estudiantes de esta facultad como lo son la biblioteca y la cafetería en los horarios académicos de 8:00 – 12: 00 AM y de 2:00- 6:00 PM,

Distribuyendo la encuesta entre los estudiantes que se encontraban allí en el momento indicado. El documento recogido se someterá a los siguientes criterios de exclusión:

1. Preguntas contestadas con dos opciones simultáneas.
2. Que no contenga los datos primarios de identificación.

Tomando en cuenta que este número variaría en el momento de la realización del estudio no realizaremos cálculos para tamaño de muestra.

6.4 VARIABLES

Con el fin de cumplir los objetivos del siguiente estudio se tendrá en cuenta las siguientes variables. Edad, sexo, nivel socioeconómico, semestre, religión, estrés, síntomas físicos, psicológicos, comportamentales, y programa. (Ver anexo A).

6.5 CONTROL DE VARIABLES DE CONFUSION.

En el proyecto de investigación los posibles factores que pueden afectar el análisis de los resultados del estudio generando sesgos son:

El pobre control de los participantes en la encuesta: debido a que en el momento de la encuesta no se llevó un registro adecuado de las personas que ya habrían participado en esta, sin embargo las personas a quienes se le suministró la encuesta 2 veces manifestaron el ya haberla resuelto.

La subjetividad de los encuestadores: debido a que en el momento de la realización de la encuesta pueden inducir algún tipo de respuesta que favorezca intereses personales. Este factor no se puede controlar debido a que los encuestadores conocen la finalidad del estudio y no se puede realizar ciego.

Sesgo de selección: son frecuentes en este tipo de estudio ya que se necesita la colaboración solo de las personas que hayan aceptado y den su consentimiento en la participación de la investigación. Difícil de controlar.

6.6 TECNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS

Los datos se recolectaran por medio de una encuesta, donde se les informa de manera verbal y escrita en que consiste, la necesidad de los datos allí registrados, para que se realiza y si aceptan o no la colaboración. El consentimiento informado es aceptado cuando el estudiante decide resolver el cuestionario.

La encuesta es contestada en el lugar donde se aborde al estudiante por los investigadores, es resuelta en un tiempo aproximado de unos 15 minutos, no hubo ninguna hora específica para la realización de las encuestas. Terminada la encuesta fueron guardadas como documentos de carácter confidencial para evitar suspicacias entre los estudiantes y manipulación de los datos.

La recolección de los datos se realiza en un solo corte, tomándose para esto la primera y segunda semana del mes de junio, en la facultad de ciencias de la salud cuando los estudiantes se enfrentan a una mayor exigencia académica.

6.7 INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

El instrumento es una encuesta que consta de un encabezado, la introducción, y un breve consentimiento informado. Algunos datos generales y una revisión detallada de factores estresantes, síntomas y relación del estrés con la academia. La encuesta fue diseñada en base a los tests de estrés realizado por el doctor Hans Selye y modificada por el investigador Andersson Didier Devia Cabrera con ayuda de la psiquiatra Lina María Piedrahita. (Ver anexo B).

6.8 PRUEBA PILOTO

Previamente a la realización de la encuesta se realiza una prueba piloto, tomándose como base la misma encuesta y pidiendo la colaboración al azar de 6 estudiantes. Esta prueba fue realizada de la misma manera en que se pretendía la recolección del resto de encuestas.

En dicha prueba se evalúa el tiempo gastado en la solución de la encuesta, las dificultades en la resolución de la misma, arrojando como resultado de una duración entre los 10 y 15 minutos para resolverla y con dificultad en la resolución de el ítem número 9 relacionado con el embarazo para los hombres, en el llenado del nombre por parte de los estudiantes quienes contestaron la encuesta motivo por el cual se eliminó este ítem de los datos de identificación. Las encuestas que se recolectaron en la prueba piloto no hacen parte del conjunto de encuestas para el trabajo de investigación.

6.9 CODIFICACION Y TABULACION

La codificación y la tabulación de los datos se realizaron de forma electrónica por medio del

programa de Epiinfo versión 2002. Se realizaron tablas por separado para cada variable con el fin de sacar el porcentaje para cada ítem de la encuesta.

6.10 FUENTES DE INFORMACION

La fuente de información principal fueron las revisiones realizadas por medio del Internet en las bases de datos de ovid y pub med , tomando en cuenta que por ser un tema relativamente nuevo en el ámbito académico no se encuentra suficiente información en la revisión primaria en los libros.

6.11 PLAN DE ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Los resultados se sometieron a una revisión primaria para determinar cuales encuestas no pueden ingresar al estudio por los determinados niveles de exclusión entre los cuales tenemos que no hayan colocado los datos personales completos a excepción del nombre, que hayan tachado mas de dos respuestas en el Tes.

El tipo de estudio se basa sobre la epidemiología descriptiva buscando los primeros datos acerca de la salud mental en los estudiantes de salud el análisis se realizara por medio de Epiinfo como no tenemos datos anteriores sobre este tipo de patologías en la universidad no podemos realizar comparaciones certeras de incremento o descenso en los casos de la facultad.

6.12 CONSIDERACIONES ETICAS

Tomando en cuenta las consideraciones ética en el trabajo de investigación se decidió por parte de los investigadores retirar el nombre como dato personal para la respectiva resolución del Tes., las encuestas posteriormente de ser almacenadas al medio magnético en una base de datos programa Epiinfo, se decide eliminar las encuestas para futura manipulación de datos y violar el carácter confidencial de la investigación.

En la resolución de la encuesta en la parte superior de la misma aparece un enunciado en el cual se encuentra el consentimiento informado por escrito, con el cual el estudiante decide llenar la encuesta de forma voluntaria y estar al corriente que es de carácter investigativo.

6.13 MODELO ADMINISTRATIVO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES: (ver anexo C)

PRESUPUESTO: (ver anexo D)

7. RESULTADOS

En el periodo comprendido entre 1 de marzo y el 1 de junio de 2006 se realizó la toma de la muestra con los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Surcolombiana de Neiva. Los datos se recolectaron de manera aleatoria para tomar la muestra, con los estudiantes que se encontraban entre las instalaciones de la facultad; Se obtuvo un total de 172 encuestas con las cuales se determinaron variables generales como lo son los datos personales, datos de la encuesta, síntomas y bienestar académico.

El instrumento de medición utilizado fue resuelto por un total de 72 mujeres y 100 hombres, se recolectaron encuestas de 83 estudiantes del programa de medicina, 47 del programa psicología, y 42 del programa enfermería. Según los datos obtenidos con el instrumento de medición se puede establecer los siguientes resultados en la población objeto siendo analizados y graficados en las siguientes tablas.

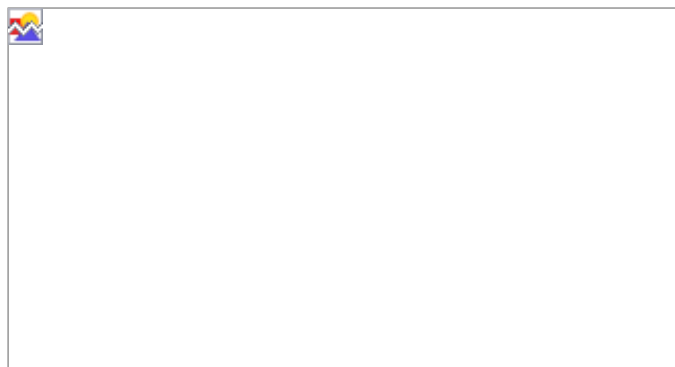
TABLA 1. Distribución por edad de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.

EDAD POR RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
>15-20	107	61.87%
>20-25	56	32.37%
>25-30	6	3.47%
>30-35	1	0.58%
>35-40	1	0.58%
TOTAL	173	100.00%

Se evidencia en esta tabla que la mayoría de los estudiantes universitarios de la facultad de salud se encuentran en un rango de edad entre los 15 y

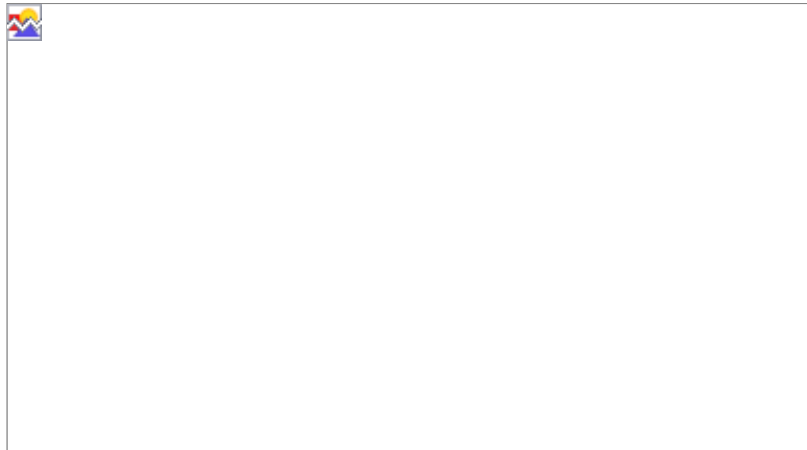
los 20 años con un porcentaje del 61.87%.

GRAFICA 1. Distribución por género de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.



En esta grafica se muestra el genero mas frecuente dentro de la población estudiada encontrando que el genero masculino presenta una mayor frecuencia con un porcentaje de 58.10% y el genero femenino presenta una menor frecuencia con un porcentaje de 41.90%.

GRAFICA 2. Distribución por religión de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.



En esta grafica se muestra los tipos de religiones a las cuales pertenecen la población estudiada, evidenciando una mayoría perteneciente a la religión católica con un porcentaje de 65.70% y una minoría en la religión protestante con un porcentaje de 0.60%.

GRAFICA 3. Distribución por estrato socioeconómico de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.



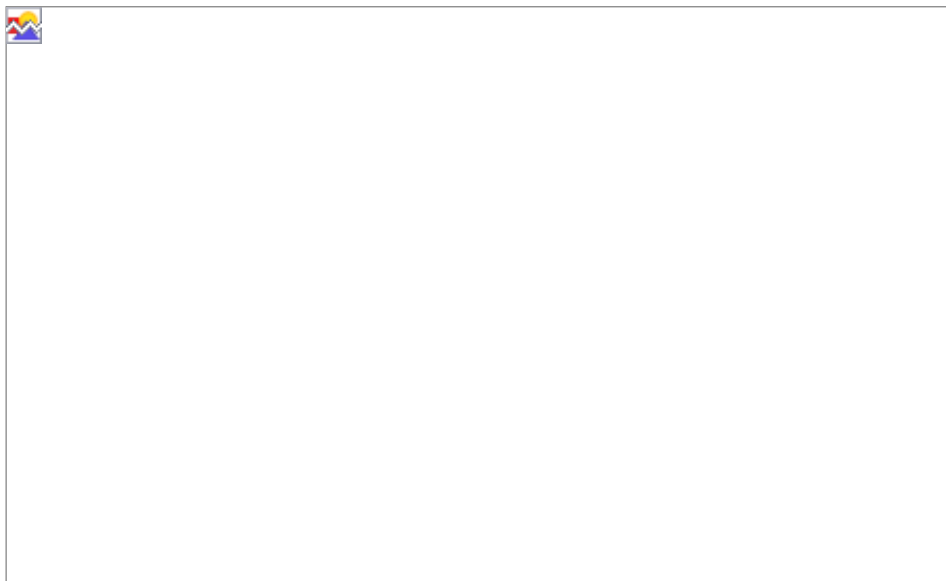
En esta grafica se identifica el estrato socioeconómico al que pertenece la población estudiada encontrando a la mayoría en el estrato 2 con un porcentaje de 43.60% y un mínimo de población en el estrato 5 con un porcentaje de 1.20%.

GRAFICA 4. Distribución por programa de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.



En esta grafica encontramos los programas que funcionan en la facultad de salud de la universidad Surcolombiana evidenciando una mayor población de estudiantes de medicina con un porcentaje de 48.30% y una menor población en los estudiantes de enfermería con un porcentaje de 24.40%.

GRAFICA 5. Distribución por semestre de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, objeto de estudio durante el periodo A del año 2006.



En esta grafica se muestra en que semestre se encuentran la población estudiada durante la realización de la encuesta evidenciando una mayoría en el primer semestre con un porcentaje de 40.90% y una minoría en el cuarto semestre con un porcentaje de 1.80%.

DATOS DE ENCUESTA

Tabla 02. Porcentaje de la variable **considera estresante el lugar donde habita.**

Considera usted estresante el lugar donde habita?	Frequency	Percent	Cum Percent
1	70	40,5%	40,5%
2	55	31,8%	72,3%
3	33	19,1%	91,3%
4	14	8,1%	99,4%
5	1	0,6%	100,0%
Total	173	100,0%	100,

En esta tabla se muestra que la mayoría de los estudiantes no consideran su lugar de residencia como factor estresante, ya que un porcentaje de 40.50% no presentan estrés ante esta eventualidad, y una minoría a la cual le genera un estrés incapacitante con un porcentaje de 0.60%.

Tabla 03. Porcentaje de la variable **en que grado le afecta el convivir con las personas en el lugar donde habita.**

en que grado le afecta el convivir con las personas en el lugar donde habita	Frequency	Percent	Cum Percent
1	53	30,6%	30,6%
2	73	42,2%	72,8%
3	32	18,5%	91,3%
4	10	5,8%	97,1%

5	5	2,9%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0

En esta tabla se muestra la relación entre la convivencia del lugar donde se habita con la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad produce en mayor frecuencia un estrés leve con un porcentaje del 42.20% y en menor frecuencia un estrés incapacitante con un porcentaje de 2.90%.

Tabla 04. Porcentaje de la variable **en que grado le afectan los problemas familiares**

En que grado le afectan los problemas familiares	Frequency	Percent	Cum Percent
1	12	6,9%	6,9%
2	46	26,6%	33,5%
3	76	43,9%	77,5%
4	31	17,9%	95,4%
5	8	4,6%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta tabla se muestra la relación entre los problemas familiares con la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad produce en mayor frecuencia un estrés moderado con un porcentaje del 43.90% y en menor frecuencia un estrés incapacitante con un porcentaje de 4.60%.

Tabla 05. Porcentaje de la variable **en que grado le afectan los problemas familiares**

En que grado le afectan los problemas familiares	Frequency	Percent	Cum Percent
1	12	6,9%	6,9%
2	46	26,6%	33,5%
3	76	43,9%	77,5%
4	31	17,9%	95,4%
5	8	4,6%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta tabla se muestra la relación entre los problemas económicos con la generación de estrés

evidenciando que esta eventualidad produce en mayor frecuencia un estrés moderado con un porcentaje del 42.80% y en menor frecuencia un estrés incapacitante con un porcentaje de 6.90%.

Tabla 06. Porcentaje de la variable **los problemas económicos le generan estrés.**

los problemas económicos le generan estrés	Frequency	Percent	Cum Percent
1	15	8,7%	8,7%
2	37	21,4%	30,1%
3	74	42,8%	72,8%
4	35	20,2%	93,1%
5	12	6,9%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta tabla se muestra la relación que existe entre el termino de una relación sentimental y la generación de estrés encontrando que en mayor frecuencia esta eventualidad produce tanto un estrés leve como moderado en la población estudiada presentando las dos el mismo porcentaje de 28.50% y en menor frecuencia produce un estrés incapacitante con un porcentaje de 5.20%.

Tabla 07. Porcentaje de la variable **le afecta su relación sentimental.**

le afecta su relación sentimental	Frequency	Percent	Cum Percent
1	60	34,7%	34,7%
2	46	26,6%	61,3%
3	47	27,2%	88,4%
4	14	8,1%	96,5%
5	6	3,5%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta tabla se muestra la relación entre una unión sentimental y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad no produce un estrés en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 34.70% y produce un estrés incapacitante en menor frecuencia con un porcentaje de 3.50%.

Tabla 0.8 porcentaje de la variable **muerte de algún miembro o ser querido**

muerte de algún miembro o ser querido	Frequency	Percent	Cum Percent	En esta tabla se muestra la relación entre la muerte de un ser querido y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad produce un estrés severo en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 26.00% y produce un estrés leve en menor frecuencia con un porcentaje
1	39	22,5%	22,5%	
2	22	12,7%	35,3%	
3	43	24,9%	60,1%	
4	45	26,0%	86,1%	
5	24	13,9%	100,0%	
Total	173	100,0%	100,0%	

de 12.70%.

Tabla 0.9 Porcentaje de la variable **enfermedades o accidentes propios.**

enfermedades o accidentes propios	Frequency	Percent	Cum Percent
1	38	22,1%	22,1%
2	47	27,3%	49,4%
3	52	30,2%	79,7%
4	24	14,0%	93,6%
5	11	6,4%	100,0%
Total	172	100,0%	100,0%

En esta grafica se muestra la relación entre enfermedades o accidentes propios la muerte de un ser querido y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad produce un estrés moderado en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 30.20% y produce un estrés incapacitante en menor frecuencia con un porcentaje de 6.40%.

Tabla 10. Porcentaje de la variable **embarazo**.

embarazo	Frequency	Percent	Cum Percent
1	78	45,1%	45,1%
2	16	9,2%	54,3%
3	29	16,8%	71,1%
4	23	13,3%	84,4%
5	27	15,6%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta tabla se muestra la relación entre el embarazo y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad no produce estrés en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 45.10% y produce un estrés leve en menor frecuencia con un porcentaje de 9.20%.

Tabla 11. Porcentaje de la variable **la convivencia con compañeros**.

la convivencia con compañeros	Frequency	Percent	Cum Percent
1	56	32,4%	32,4%
2	69	39,9%	72,3%
3	33	19,1%	91,3%
4	14	8,1%	99,4%
5	1	0,6%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

--	--	--	--

En esta tabla se muestra la relación entre la convivencia con los compañeros y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad produce un estrés en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 39.90% y produce un estrés incapacitante en menor frecuencia con un porcentaje de 0.60%.

Tabla 12 . Porcentaje de la variable **dificultades sexuales**.

dificultades sexuales	Frequency	Percent	Cum Percent
1	92	53,5%	53,5%
2	29	16,9%	70,3%
3	31	18,0%	88,4%
4	15	8,7%	97,1%
5	5	2,9%	100,0%
Total	172	100,0%	100,0%

En esta grafica se muestra la relación entre las dificultades sexuales y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad no produce estrés en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 53.50% y produce un estrés leve en menor frecuencia con un porcentaje de 2.90%.

Tabla 13. Porcentaje de la variable **pagar un préstamo pendiente**.

pagar un préstamo pendiente	Frequency	Percent	Cum Percent
1	56	32,4%	32,4%
2	47	27,2%	59,5%
3	43	24,9%	84,4%

4	20	11,6%	96,0%
5	7	4,0%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta tabla se muestra la relación entre pagar un préstamo pendiente y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad no produce estrés en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 32.40% y produce un estrés leve en menor frecuencia con un porcentaje de 4.00%.

Tabla 14. Porcentaje de la variable **cambios en los hábitos del sueño**.

cambios en los hábitos del sueño	Frequency	Percent	Cum Percent
1	33	19,1%	19,1%
2	28	16,2%	35,3%
3	67	38,7%	74,0%
4	32	18,5%	92,5%
5	13	7,5%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta tabla se muestra la relación entre los cambios en los hábitos del sueño y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad produce un estrés moderado en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 38.70% y produce un estrés incapacitante en menor frecuencia con un porcentaje de 7.50%.

Tabla 15. Porcentaje de la variable **violación mínima de leyes**.

violación mínima de leyes	Frequency	Percent	Cum Percent
1	62	35,8%	35,8%

2	64	37,0%	72,8%
3	38	22,0%	94,8%
4	8	4,6%	99,4%
5	1	0,6%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta tabla se muestra la relación entre la violación mínima de las leyes y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad produce un estrés leve en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 37.00% y produce un estrés incapacitante en menor frecuencia con un porcentaje de 0.60%.

Tabla 16. Porcentaje de la variable **no contar con las comidas diarias**.

no contar con las comidas diarias	Frequency	Percent	Cum Percent
1	53	30,6%	30,6%
2	34	19,7%	50,3%
3	41	23,7%	74,0%
4	26	15,0%	89,0%
5	19	11,0%	100,0%
Total	173	100,0%	100,0%

En esta grafica se muestra la relación entre no contar con las comidas diarias y la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad no produce estrés en la mayoría de la población estudiada con un porcentaje del 30.60% y produce un estrés incapacitante en menor frecuencia con un porcentaje de 11.00%.

MANIFESTACIONES SINDROMATICAS DEL ESTRES

Tabla 17. Porcentajes sobre las manifestaciones físicas de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Surcolombiana. Objeto de estudio.

SINTOMAS FISICOS	SI	%	NO	%
Dolor de cabeza	111	64.20%	62	35.80%
Cansancio	120	69.40%	53	30.60%
Disfunciones gástricas	61	35.30%	112	64.70%
Aumento o disminución de presión arterial	26	15.00%	147	85.00%
Enfermedades frecuentes (gripas)	41	23.70%	132	76.30%
Cambios de peso	55	31.80%	118	68.20%
Problemas sexuales	9	5.20%	164	94.80%
Tensión muscular	79	45.66%	94	54.33%
Sudoración	38	21.96%	135	78.03%

En esta tabla se evidencia la relevancia de un síntoma físico en la presencia de estrés, se encontró el cansancio como el evento de mayor frecuencia con un porcentaje de 69.40% y los problemas sexuales como el evento menos alterado en relación con el estrés al presentar la menor frecuencia con un 5.20 %.

Tabla 18. Porcentajes de las manifestaciones psicológicas de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Surcolombiana. Objeto de estudio.

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS	SI	%	NO	%
Ansiedad	114	65.90%	59	34.10%
Tristeza	64	37.00%	109	63.00%
Inquietud	68	39.90%	105	60.70%
Falta de entusiasmo	68	39.90%	105	60.70%
Melancolía	27	15.60%	146	84.40%
Preocupación	119	68.80%	54	31.20%
Depresión	54	31.20%	119	68.80%
Irritabilidad	95	54.90%	78	45.10%
Inutilidad	14	8.10%	159	91.90%
Inseguridad	49	28.30%	124	71.70%
Pesimismo hacia la vida	37	21.40%	136	78.60%

En esta tabla se evidencia la relación de los síntomas psicológicos con el estrés, demostrando que la población sometida al estudio presenta un alto grado de preocupación con un porcentaje de 68.80%, al estar en situaciones generadoras de estrés y que la inutilidad no es frecuente en esta misma eventualidad presentando un porcentaje de 8.10%.

Tabla 19. Porcentaje de las manifestaciones comportamentales de los estudiantes de la facultad de la universidad Surcolombiana. Objeto de estudio.

SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES	SI	%	NO	%
Fumar excesivamente	20	11.60%	153	88.40%

Beber alcohol excesivamente	14	8.09%	159	91.90%
Tendencia a polemizar	32	18.50%	141	81.50%
Ausentismo laboral o educativo	32	18.50%	141	81.50%
Desgano	90	52.00%	83	48.00%
Consumo de sustancias psicoactivas	9	5.20%	164	94.80%
Cambios en el consumo de alimentos	69	39.90%	104	60.10%
Indiferencia hacia los demás	77	44.50%	96	55.50%

En esta tabla se hace referencia a los síntomas comportamentales para evidenciar la relación de su frecuencia en aparición en presencia de estrés, encontrando que el síntoma mas frecuente es el desgano con un porcentaje de 52. % y la de menor frecuencia para esta población es el consumo de sustancia psicoactivas con una frecuencia de 5.2 %.

BIENESTAR ACADEMICO

Tabla 20. Porcentaje de la variable **carga académica**.

carga académica	Frequency	Percent	Cum Percent
1	10	5,8%	5,8%
2	38	22,1%	27,9%
3	76	44,2%	72,1%
4	36	20,9%	93,0%
5	12	7,0%	100,0%
Total	172	100,0%	100,0%

En esta tabla se evidencia la relación que existe entre la carga académica y la generación de estrés en la población sometida al estudio encontrando que esta eventualidad produce con mayor frecuencia un estrés moderado con un porcentaje de 44.20% pero no es relevante en una población menos frecuente de 5.80% que no presenta estrés frente a la carga académica.

Tabla 21. Porcentaje de la variable **forma de evaluación académica**.

forma de evaluación académica	Frequency	Percent	Cum Percent
1	9	5,2%	5,2%
2	47	27,3%	32,6%
3	73	42,4%	75,0%
4	37	21,5%	96,5%
5	6	3,5%	100,0%
Total	172	100,0%	100,0%

En esta tabla se evidencia la relación que existe entre la forma de evaluación académica con la generación de estrés indicándonos que esta eventualidad genera con mayor frecuencia en estrés moderado con un porcentaje de 42.40% e igualmente encontramos en una minoría de esta población que esta eventualidad genera un estrés incapacitante con un porcentaje de 3.50%.

Tabla 22. Porcentaje de la variable **presentación de un examen**.

presentación de un examen	Frequency	Percent	Cum Percent
1	20	11,6%	11,6%
2	21	12,2%	23,8%
3	70	40,7%	64,5%
4	50	29,1%	93,6%
5	11	6,4%	100,0%
Total	172	100,0%	100,0%

En esta grafica se relaciona la presentación de un examen con la generación de estrés encontrando que esta eventualidad produce un estrés moderado en la mayoría de la población con un porcentaje de 40.70% y nos indica también que en menor frecuencia produce un estrés incapacitante con un porcentaje de 6.40%.

Tabla 23. Porcentaje de la variable **problemas con los docentes**.

problemas con docentes	Frequency	Percent	Cum Percent
1	62	36,0%	36,0%
2	46	26,7%	62,8%
3	35	20,3%	83,1%
4	24	14,0%	97,1%
5	5	2,9%	100,0%

Total	172	100,0%	100,0%

En esta grafica se muestra la relación existente entre un conflicto con un docente y la generación de estrés evidenciándonos que a la mayor parte de la población estudiada no le produce ningún tipo de estrés esta eventualidad, pero en una menor frecuencia encontramos una población a la cual le parece incapacitante con un porcentaje de 2.90%.

Tabla 24. Porcentaje de la variable **dificultad en la asignatura**.

dificultad en una asignatura	Frequency	Percent	Cum Percent
1	30	17,4%	17,4%
2	46	26,7%	44,2%
3	51	29,7%	73,8%
4	39	22,7%	96,5%
5	6	3,5%	100,0%
Total	172	100,0%	100,0%

En esta grafica se relaciona la dificultad de un asignatura con la generación de estrés evidenciando que esta eventualidad produce en mayor frecuencia un estrés moderado con un porcentaje de 29.70% y en menor frecuencia produce un estrés incapacitante con un porcentaje de 3.50%.

Tabla 25. Porcentaje de la variable **incomprensión por parte de los estudiantes**.

incomprensión por parte de los profesores	Frequency	Percent	Cum Percent
1	46	26,7%	26,7%
2	51	29,7%	56,4%
3	51	29,7%	86,0%
4	19	11,0%	97,1%
5	5	2,9%	100,0%
Total	172	100,0%	100,0%

En esta grafica se muestra la relación que existe entre la incomprensión por parte de los docentes y la generación de estrés encontrando que en mayor frecuencia esta eventualidad produce tanto un estrés leve como moderado en la población estudiada presentando las dos el mismo porcentaje de

29.70% y en menor frecuencia produce un estrés incapacitante con un porcentaje de 2.90%.

Tabla 26. Porcentaje de la variable **problemas con los compañeros**.

problemas con los compañeros	Frequency	Percent	Cum Percent
1	62	36,0%	36,0%
2	70	40,7%	76,7%
3	30	17,4%	94,2%
4	9	5,2%	99,4%
5	1	0,6%	100,0%
Total	172	100,0%	100,0%

En esta grafica se muestra la relación entre los problemas con los compañeros y la generación de estrés, evidenciando que esta eventualidad produce con mayor frecuencia un estrés leve con un porcentaje de 40.70% y en menor frecuencia un estrés incapacitante con un porcentaje de 0.60%.

Tabla 27. Porcentaje de la variable **acceso a la información para buen desempeño**.

acceso a la información para buen desempeño	Frequency	Percent	Cum Percent
1	44	25,7%	25,7%
2	59	34,5%	60,2%
3	49	28,7%	88,9%
4	17	9,9%	98,8%
5	2	1,2%	100,0%

Total	171	100,0%	100,0%
--------------	-----	--------	--------

En esta grafica se muestra la relación entre la no posibilidad de acceder a la información para tener un buen desempeño académico y la generación de estrés evidenciándonos que en mayor frecuencia esta eventualidad produce un estrés leve con un porcentaje de 34.50% y en una menor frecuencia produce un estrés incapacitante con un porcentaje de 1.20%.

9. DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación es analizar la relación del estrés y los diferentes comportamientos de los estudiantes universitarios relacionados con la academia en la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, con nuestro estudio se logró evidenciar que el estrés es una patología de gran importancia en nuestro medio universitario, causante de muchos síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que influyen de una manera importante en el desarrollo normal de la academia universitaria siendo causal de mayor tiempo en la mala práctica académica, deserción y situaciones de más agravantes como lo son las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales; tal como lo demuestran estudios relacionados con el tema como el realizado en la Universidad Pedagógica de Durango en México realizado por Arturo Barraza, el cual muestra que el estrés en estos estudiantes llegó a ser de un 86% y aunque no evaluamos el estrés como variable única si es cierto que la mayoría de los estudiantes al contestar la encuesta y tomando en cuenta que señalaron amén uno de los ítems del instrumento aceptan tener diferentes grados de estrés y diferentes manifestaciones.

Es de importancia en los datos generales que un 26% de las personas no tenga como fe ninguna religión, motivo por el cual estas personas no tienen este factor “protector” ya que aunque no hay estudios relacionados con el tema si es cierto que en nuestro medio cultural la creencia en una fe, puede resultar beneficiosa en el momento de estados depresivos o de angustia que pueden conllevar a cursar con un pesimismo hacia la vida.

En cuanto los resultados del resto de nuestros objetivos es importante anotar que la mayoría de las encuestas fueron resueltas por los estudiantes que cursaban los primeros semestres lo cual puede originar sesgos en cuanto a manifestaciones, y los diferentes grados de estrés ya que es bien sabido que al paso de semestres, también se incrementa la calidad y el número de responsabilidades faltando por lo tanto, para una muestra más homogénea que la resolvieran en mayor cantidad estudiantes de semestres superiores.

La mayoría de los estudiantes están entre el 2 y 3 estado del estrato socioeconómico lo cual es importante por que no modifica los patrones sociales en cuanto estilo de vida de los estudiantes que puedan afectar considerablemente el estudio. En cuanto a las variables generales de estrés que se manifestaron más en el estudio por su porcentaje son: la variable “en que grado le afectan las dificultades sexuales” fue la que mayor porcentaje en cuanto a ausencia de estrés nos arrojó con un 53.50%, para el estrés leve se manifestó la variable “en que grado le afecta convivir con las personas en el lugar donde habita” con un porcentaje de 42.20%, para el estrés moderado la variable que primero fue “en que grado le afectan los problemas familiares” con un porcentaje de 43.90%, para el estrés severo la variable primordial fue “en que grado le afecta la muerte de un miembro de la familia o ser querido” con un porcentaje de 26%, y por último y para el grado de estrés más importante

de todos el cual es el incapacitante la variable que mas porcentaje obtuvo fue el embarazo con un 15.60%.

Para las manifestaciones sintomáticas encontramos que el síntoma físico mas común es el cansancio con un 69.40%, y el que menos se manifestó fue el relacionado con los problemas sexuales con tan solo un 5.20%, en cuanto a los síntomas psicológicos el que mas porcentaje nos proporcionó fue la ansiedad con un 65.90% y el menos usual fue el sentimiento de inutilidad con tan solo un 8.10%, en cuanto a los comportamentales es de importancia anotar que en la máxima manifestación de las variables no se paso del 50% de la muestra tan solo se llego aun 44.50% y esa fue para la variable “indiferencia hacia los demás”, la que menos se manifestó fue el de consumo de psicoactivas con un 5.20%.

Para las variables relacionadas al bienestar académico es de vital importancia que dos variables comparten su lugar cada una con un 36%, para ausencia de estrés , las cuales son el “problema con los compañeros” y “problemas con los docentes”, dando a entender que para un numero importante de personas de la facultad no les preocupa de manera primordial los acontecimientos o percances relacionados con la facultad, para el estrés moderado el de mayor proporcionalidad fue la variable “carga académica” con un 44.20% y el menos manifiesto fue el de “problemas con los compañeros” con tan solo un 17.40 % , para un estrés severo la variable de mayor proporción fue “ la presentación de un examen” con un 29.10%, y para el ultimo grado de estrés o incapacitante el de mayor proporcionalidad fue la variable “carga académica” con un 7%.

Estas medidas anteriores se analizaron de la siguiente manera se observo entre todas las variables cual de ellas había obtenido el mayor porcentaje para cada grado de estrés, esto explica por ejemplo el que la variable carga académica sea quien tenga el mayor porcentaje como motivo “estresor” así sea solo con un 7% ya que uno de los objetivos del estudio era evidenciar de manera epidemiológica los posibles factores estresantes mas representativos para posteriores estudios.

El ultimo inconveniente y tal vez el mas importante en el presente estudio es que no tiene medición basal de estrés (por ejemplo al inicio del semestre académico), lo que constituye una limitación en los alcances de estos resultados. Otra limitación es no haber contado con una escala de prevalencia de estrés académico validada en nuestro país. Es de anotar que como en la literatura no se han realizado estudios con nuestro instrumento de medición ya que fue realizado por los investigadores con asesoría y mas aun no se han realizado estudios en universidades publicas o similares a la nuestra no podemos comparar nuestros resultados de manera satisfactoria, el objetivo del estudio era brindar una herramienta mas cercana a nuestra región, para el estudio posterior de esta patología, siendo esta de vital importancia en la actualidad, llegándose a cumplir de manera satisfactoria.

7 CONCLUSIONES

De acuerdo con los objetivos de este trabajo, entre las conclusiones, la más relevante, a las que podemos llegar es que el estrés es una patología seria que requiere un manejo adecuado por parte de la universidad.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación realizada presenta deficiencias, tanto en el diseño como en el instrumental de medición. Los estudios empíricos son escasos y se hace necesario contar con una escala validada.

Los estudiantes necesitan atención, dado que el estado de estrés en los años siguientes de estudio y en los posteriores años profesionales puede conllevar a serias consecuencias psicosociales, por lo que es importante identificarlos a tiempo para auxiliarlos y sobrellevar sus consecuencias deletéreas.

La universidad debe tomar conciencia de la importancia de este problema y de lo fundamental que es su apoyo; por medio de actividades lúdicas implementadas por la universidad, creando espacios de recreación y deporte para un futuro manejo integral del estrés, y entre otras poder utilizar vías alternas al manejo adecuado de esta patología.

8 RECOMENDACIONES

La consideración global de los resultados de nuestro estudio obliga a plantearse algunas dudas como cuántos de estos alumnos desarrollarán, si es que no lo han hecho ya, trastornos de estrés, depresivos o ansiosos, entre otras de las muchas manifestaciones del estrés, y ligado a ello como se refleja el estado mental en unas condiciones optimas para un buen desempeño o rendimiento general, especialmente el mas importante para un estudiante el académico.

Por lo tanto al conocer parcialmente el estado de la salud mental de los estudiantes del área de la salud el cual fue el ánimo del presente estudio, se debe sugerir y orientar un programa por parte de la universidad para la generación de un programa preventivo que los proteja.

9 BIBLIOGRAFIA

PSYCHOBIOLOGICAL MECHANISMS OF RESILIENCE AND VULNERABILITY: IMPLICATIONS FOR SUCCESSFUL ADAPTATION TO EXTREME STRESS [PERSPECTIVES: REVIEWS AND OVERVIEWS] CHARNEY, DENNIS S. M.D. 2004 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. VOLUME 161(2), FEBRUARY 2004, P 195–216.

EVALUATING THE IMPACT OF STRESS ON SYSTEMIC DISEASE: THE MOST PROTOCOL IN PRIMARY CARE. [REVIEW] [33 REFS] JOURNAL OF THE AMERICAN OSTEOPATHIC ASSOCIATION. 103(5):239-46, 2003 MAY

BRADY, KATHLEEN T. M.D., PH.D.; SINHA, RAJITA PH.D. CO-OCCURRING MENTAL AND SUBSTANCE USE DISORDERS: THE NEUROBIOLOGICAL EFFECTS OF CHRONIC STRESS. EN : AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, AUGUST 2005. VOLUME 162(8), , P 1483–1493.

RICH-EDWARDS, JANET W. SCD^{*}; GRIZZARD, TARAYN A. BS. PSYCHOSOCIAL STRESS AND NEUROENDOCRINE MECHANISMS IN PRETERM DELIVERY. MOSBY-YEAR BOOK INC.1, MAY 2005, VOLUME 192(5), P S30–S35

ABERCROMBIE, GATRELL Y THOMAS. 1998. CITADO DE REIG FERRER, A. Y COL. 2002. LA CALIDAD DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. ESPAÑA. UNIVERSIDAD DE ALICANTE.

FISHER, S. (1984). STRESS AND PERCEPTION OF CONTROL. LONDON: LAWRENCE ERLBAUM.

FISHER, S. (1986). STRESS IN ACADEMIC LIFE. MENTAL ASSEMBLY LINE.

FISHER, S. Y HOOD, B. (1987). THE STRESS OF THE TRANSITION TO UNIVERSITY: A LONGITUDINAL STUDY OF VULNERABILITY TO PSYCHOLOGICAL DISTURBANCE AND HOME-SICKNESS. BRITISH JOURNAL OF PSYCHOLOGY, 79, 1-13.

EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
ANTONIA POLO, JOSÉ MANUEL HERNÁNDEZ Y CARMEN POZA UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE MADRID.

BARRAZA ARTURO MACIAS. EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE
POSTGRADO. J. PSIQUIATRÍA ESPAÑA, 2003, 55: 498-504.

PERIODICO EL PULSO, (WEB EN LÍNEA): <HTP://WWW.ELPULSO.COM

HTTP://COLOMBIAMEDICA.UNIVALLE.EDU.CO/VOL35NO2/FRAUDE.PDF

HTTP://WWW.REHUE.SOCIALES.UCHILE.CL/PUBLICACIONES/THESIS/02/ENSAYO/CANMAN.HTM

10 ANEXOS

ANEXO A. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION	SUBVARIABLES	CATEGORIAS	NIVEL DE MEDICION
EDAD	Tiempo comprendido entre el momento del nacimiento hasta el momento del estudio y resolución de la encuesta		Número de años	Razón
SEXO	Criterio individual acerca de su sexualidad	Genero: Determinación según genero	Masculino femenino	Nominal
NIVEL SOCIO ECONOMICO	Dependerá de la caracterización de su estrato social		1-2-3-4-5-6.	Ordinal
SEMESTRE	Un periodo de 183 días	numero de semestre	I,II,III,IV,V,VI, VII,VIII,IX.X	Numérico
RELIGION	Conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad Para darle culto.		Católica, Evangélicos, Protestantes, Testigos de Jehová, Otras.	Nominal
ESTRES	Proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la		SI ,NO	Nominal

enfermedad física.			
-----------------------	--	--	--

SINTOMAS FISICOS	<p>Manifestaciones clínicas presentes en un individuo como respuesta a una Patología determinada</p>		<p>Dolor de cabeza, Cansancio, Disfunciones gástricas, Aumento o disminución de la presión arterial, Enfermedades frecuentes, cambios de peso, problemas sexuales, tensión muscular, tic</p>	Nominal
SINTOMAS PSICOLOGICOS			<p>Ansiedad, tristeza, inquietud, Falta de entusiasmo, Melancolía, Preocupación, Depresión, Irritabilidad, Inutilidad, Inseguridad, Pesimismo hacia la vida.</p>	Nominal
SINTOMAS COMPORTAMENTALES			<p>Fumar, excesivamente, Beber alcohol excesivamente, Tendencia a polemizar,</p>	Nominal

			<p>ausentismo laboral o educativo, desgano, consumo de sustancias psicoactivas, cambios en el consumo de alimento,</p> <p>Indiferencia hacia los demás</p>	
--	--	--	--	--

ANEXO B. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

ENCUESTA INVESTIGATIVA “ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA EN EL PRIMER SEMESTRE ACADEMICO DEL 2006”

ES IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS COMPRENDER LOS FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS QUE LOS PUEDEN AFECTAR DE MANERA INTEGRAL QUE PUEDE CONLLEVAR A UN DETERIORO DEL ESTADO GENERAL, POR ESO ESTE ESTUDIO PRETENDE IDENTIFICAR ALGUNOS FACTORES Y CUANTIFICAR EL GRADO DE ESTRÉS GENERADOS POR ELLOS.

LA REALIZACION DE ESTA ENCUESTA SERA RESUELTA DE **MANERA LIBRE Y VOLUNTARIA**, TOMANDO ENCUESTA

QUE ES DE CARÁCTER INVESTIGATIVO Y QUE NO AFECTARA LA INTEGRIDAD DE LAS PERSONAS QUE LAS RESUELVA.

FECHA: Neiva _____ de _____ 2006

DATOS PERSONALES:

Nombre y apellido _____

Edad _____ Sexo _____ Procedencia _____ Religion _____

Estrato social _____ Barrio _____ semestre _____ Programa _____

DATOS DE ENCUESTA

A las siguientes preguntas responde con una X según el grado de intensidad que usted considere le afecte en su vida cotidiana.

Tomando en cuenta como: (1) ausencia de estrés, (2) leve, (3) moderado, (4) severo, (3) incapacitante.

Teniendo en cuenta que estos problemas se hayan presentado en este semestre académico.

	1	2	3	4
5				
1. Considera usted estresante el lugar donde habita	-	-	-	-
2. En que grado le afecta convivir con las personas en el Lugar donde habita.	-	-	-	-
3. En que grado le afectan los problemas familiares	-	-	-	-
4. Los problemas económicos le generan estrés	-	-	-	-
5. En que grado le afecta terminar una relación sentimental	-	-	-	-

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 6. Le afecta su relación sentimental | - | - | - | - | - |
| 7. Muerte de algún miembro de la familia o ser querido | - | - | - | - | - |
| 8. Enfermedades o accidentes propios | - | - | - | - | - |
| 9. Embarazo | - | - | - | - | - |
| 10. Dificultades sexuales | - | - | - | - | - |
| 11. La convivencia con los compañeros | - | - | - | - | - |
| 12. Pagar un préstamo pendiente | - | - | - | - | - |
| 13. Cambios en los hábitos del sueño | - | - | - | - | - |
| 14. Violación mínima de leyes | - | - | - | - | - |
| 15. No contar con las comidas diarias | - | - | - | - | - |

SINTOMAS

En los ítems los que considera ocurren cuando esta estresado.

FISICOS

Dolor de cabeza ____ cansancio ____ disfunciones gástricas ____ aumento o disminución de presión arterial ____
 Enfermedades frecuentes (gripas) ____ cambios de peso ____ problemas sexuales ____ tensión muscular ____
 Sudoración ____ tic ____

PSICOLOGICOS

Ansiedad ____ tristeza ____ inquietud ____ falta de entusiasmo ____ melancolía ____ preocupación ____
 Depresión ____ irritabilidad ____ inutilidad ____ inseguridad ____ pesimismo hacia la vida ____

COMPORTAMENTALES

Fumar excesivamente ____ beber alcohol excesivamente ____ tendencia a polemizar ____ ausentismo laboral o educativo ____
 Desgano ____ consumo de sustancias psicoactivas ____ cambios en el consumo de alimentos ____ indiferencia hacia los demás ____

BIENESTAR ACADEMICO

A las siguientes preguntas responda con una X el grado de intensidad con que considere le afecta la vida cotidiana.
 Tomando en cuenta como: (1) ausencia de estrés, (2) leve, (3) moderado, (4) severo, (3) incapacitante.
 Teniendo en cuenta que estos problemas se hayan presentado en este semestre académico.

1. Carga académica	-	-	-	-	-
2. Forma de evolución académica	-	-	-	-	-
3. Presentación de un examen	-	-	-	-	-
4. Problemas con docentes	-	-	-	-	-
5. En dificultad en alguna asignatura	-	-	-	-	-
6. Incomprensión por parte de los docentes	-	-	-	-	-
7. Acceso a la información para un buen desempeño de estudio	-	-	-	-	-

ANEXO C. PRESUPUESTO

Presupuesto global de la propuesta por fuentes de financiación en miles

RUBRAS	OBRAS
Personal	\$ 3.600.000
Equipos	\$ 620.000
Materiales	\$ 67.000
Material bibliográfico	\$ 20.000
Total	\$ 4.307.000

Descripción de los gastos del personal en miles

Investigador	Formación	Formación	Dedicación	Recursos totales
--------------	-----------	-----------	------------	------------------

Experto – auxiliar	académica	dentro del proyecto	Horas de la Semana	
Andersson Didier Devia Cabrera	Pregrado en medicina	Investigador	Completa	960.000
Oscar Fernando ipuz	Pregrado en medicina	Investigador	Completa	960.000
Lina (psiquiatra)	Psiquiatra	Asesor	Intermedia	840.000
Dolly castro Epidemióloga investigadora	Especialista y Magister en Epidemiologia	Asesor	Intermedia	840.000

Equipos que se planearon adquirir en miles

EQUIPO	JUSTIFICACION	RECURSOS
2 memorias	Guardar los datos de una manera mas eficaz y confiables	\$ 220.000
Total		\$ 220.000

Descripción y cuantificación de los equipos de uso propio. En miles

EQUIPO	VALOR
1 computador	\$ 1.500.000
1 impresora	\$ 200.000
Total	\$ 1.700.000

Materiales y suministros en miles

MATERIALES	JUSTIFICACIÓN	VALOR	TOTAL
1 resma de papel	Entrega de informes y trabajo final	\$ 9.500	\$ 9.500
1 resma de papel oficio	Realización e impresión de las encuestas	\$ 12.000	\$12.000
1 caja de lápiz por doce	Para resolución de encuestas	\$6.000	\$6.000
10 borradores	Utilización en las encuestas	\$200	\$2.000
4 sacapuntas	Para uso de los lápices	\$500	\$2.000
2 maletines	plásticos para protección de las encuestas	\$12.000	\$24.000

Bibliografía en miles

ITEM	JUSTIFICACION	VALOR
Copias, fotocopias e impresiones	Libros, e impresiones en internet	\$ 120.000
TOTAL		\$120.000

Servicios técnicos en miles

ASESORIA	JUSTIFICACION	VALOR PO HORAS
Asesoría psiquiátrica	Por su conocimiento en el área	\$35.000
Asesoría en investigación	Para la orientación técnica en la investigación	\$35.000
TOTAL		\$1.680.000

-
5. prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la universidad de los andes y su relación con enfermedades infecciosas. revista chilena de neuro-psiquiatría: rev chil neuro-psiquiat 2005; 43(1): 25-32. . v.43 n.1 santiago mar. 2005.
 6. características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. artículo publicado el 29 de marzo de 2005. biblioteca virtual » psicología clínica / psicoterapia ».psicologiacientifica.com.
 7. El estrés historia.: <<http://www.monografias.com/trabajos14/educacsignif/educasignif.shtml>>.
 8. Cienciassociales.uchile.cl/publicaciones/thesis/02/ensayo/canman3.html>
 9. Evaluating the impact of stress on systemic disease: the MOST protocol in primary care. Journal of the American Osteopathic Association. 103(5):239-46, 2003 May-
 10. Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress. American Psychiatric Association 2004. Volume 161(2), February 2004, p 195–216[4]
 11. Psychological influences on immunity .JANICE K. KIECOLT-GLASER Ph.D.1, and RONALD GLASER Ph.D.2. Psychosomatics 27: 621-624, 1986 1986 Academy of Psychosomatic Medicine.
 12. Glaser, R.; Lafuse, W.; Bonneu. R y Atkinson. C. (1993). Stressassociated modulation .of protooncogene expression in human peripheral blood leukocytes.
 13. Fisher, S. y Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and home-sickness. British Journal of Psychology, 79, 1-13