



UDS

Mi Universidad

Análisis de alumnos de la UDS afectados por estrés, ciclo febrero 2023 a julio 2023

PRIMER PARCIAL

DR. Guillermo Cano Vilchis

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Octavo semestre

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS A 13 DE MARZO DEL 2023

Análisis de alumnos de la UDS afectados por estrés, ciclo febrero 2023 a julio 2023

JUSTIFICACION:

Durante el curso académico el estudiante se enfrenta a un entorno desconocido donde se enfrenta a nuevos retos, como: confusiones en cuanto a la elección vocacional, desinformaciones sobre la vida universitaria, sentimientos de inadecuación e inseguridad y descenso de autoestima.

La importancia de abordar este tema, en base al gran incremento de estrés que se ha generado en los últimos años, debido a diversos factores especialmente en lo académico.

Con la finalidad de poder dar a conocer de manera clara y concreta el proceso de dicho síndrome (estrés), ya que si este no se trata de manera oportuna puede llegar a afectar físicamente en el cuerpo humano en ciertas patologías, o volviéndose un trastorno.

Por tanto, la presente revisión proporcionará información significativa sobre las líneas de desarrollo investigativo para la conceptualización del estrés académico, sus definiciones y manifestaciones.

El propósito de este estudio es explorar el Estrés Académico (mediante sus tres componentes, a saber; Estresores, Síntomas y Métodos de afrontamiento de Afrontamiento) de los estudiantes.

INTRODUCCIÓN:

Se considera que al estrés es un fenómeno adaptativo de las personas, la manera en que cada estudiante transite su paso por la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Cuando éste perciba que no cuenta con los recursos necesarios para afrontar o neutralizar la situación estresante surgirá el estrés académico.

Uno de cada cuatro individuos en el mundo sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 % de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78). Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías.

Por su parte, el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí la importancia de informar tanto a padres como a docentes el saber identificar el problema, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico, para poder llevar a cabo una afrontación adecuada.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico.

La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo el examen.

Asimismo, los especialistas en comportamiento escolar han señalado que es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo. Lo anterior, debido a que las consecuencias de altos niveles de estrés "van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hipertensión, úlceras, etcétera" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78), afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el rendimiento académico de los alumnos.

"Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes" (Muñoz, 1999 citado en Martín, 2007, p.89).

OBJETIVOS:

1. Determinar la afectación del estrés al joven estudiante de medicina humana de primer año-segundo semestre de la universidad UDS campus San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.
2. Obtener datos numéricos en base a género la cantidad de estudiantes de medicina humana de primer año-segundo semestre de la universidad UDS campus San Cristóbal De Las Casas cuantos presentan estrés.
3. Desarrollar información orientativa para brindar conocimiento del tema y realizar promoción de la salud mental.

DISEÑO METODOLOGICO

- Descriptivo: Porque describe las cualidades o la manera en que lo presentan
- Cuantitativo: Porque esta enfocado en la cantidad de alumnos que lo presentan, es decir cuántos hombres y cuantas mujeres

HIPOTESIS:

ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO DEL ESTUDIANTE DE MEDICINA HUMANA.

¿Cómo afecta el estrés al universitario de medicina humana y de qué manera lo afronta?

El estrés que, de cierta forma afecta a los estudiantes en su desempeño académico (por diversos motivos como; una inadecuada ingesta nutricional, cansancio y agotamiento mental, problemas psicológicos), se muestra que, entre más carga de trabajos, tareas, exposiciones posean, de sus respectivas materias de aprendizaje, y un ajustado tiempo de realización mental de estas (sin mencionar las relaciones afectivas y sentimentales, el hogar y estrés laboral), mayor será la carga negativa en la salud mental (estrés) en su desempeño académico, por consiguiente, habría desestabilidad e incumplimiento de responsabilidades en las diferentes materias de aprendizaje respectivas a la licenciatura en medicina humana.

MARCO TEORICO

**LA PRESENCIA DE ESTRÉS EN EL ESTUDIANTE DE LA LICENCIATURA EN
MEDICINA HUMANA**

REALIZADO POR: JOSE SANCHEZ SALAZAR – LUIS ANTONIO DEL SOLAR RUIZ

“El futuro de la profesión médica depende en gran medida, de quienes aprenden medicina hoy en las aulas” (Santa-María, 2013). Aunque parezca irónico, los estudiantes de Medicina y médicos profesionales presentan una mayor incidencia en trastornos mentales que la población en general.

5. ESTRÉS:

En general, existen dos tipos de estrés: agudo y crónico. El agudo es la respuesta inmediata y normal del organismo a una situación de peligro. Esta respuesta se inicia con la activación de circuitos neuronales que están alrededor de la amígdala, la parte más primitiva de nuestro cerebro.

Al mismo tiempo, el cerebro libera una serie de neuropéptidos, que alertan al resto del cuerpo de una posible agresión (ver ¿Cómo ves? No. 26)

6. ANTECEDENTES DEL ESTRES

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud por Hans Selye (1926). En la actualidad, es uno de los términos más utilizados. Partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso que cuerpo. Selye (1956), no hace referencia al estímulo, peso o fuerza; Sino a la respuesta del organismo ante el estrés. Utiliza el termino estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimulante.

El término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes. ESTRÉS:

En Psicología y Fisiología, se emplea con el sentido de sobrecarga impuesta en el individuo creado por un estado de tensión originado por múltiples causas. (Exceso de responsabilidad familiar o laboral, agotamiento muscular y situación de peligro físico.)

7. ESTUDIANTE DE MEDICINA.

Medicina es una carrera integral gracias a la cual se aprende todo lo relacionado con el ser humano y su constitución biológica, sus enfermedades y las maneras más propias para la conservación de la salud.

Estudiando esta profesión se obtiene un saber global del funcionamiento de todos los órganos y de los sistemas que forman el cuerpo.

RESPUESTA INFLAMATORIA AL ESTRES:

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.

El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente.

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos

Estas liberaciones concentradas de dichas sustancias con efectos neuro-inmuno-endocrinos tales como neurotransmisores, hormonas y citoquinas. Por ejemplo, en el estrés agudo aumentan los niveles de cortisol, hormona adrenocorticotrópica (ACTH), y citoquinas como IL-4, IL-10 e IL-13; a la vez que disminuyen IL-6, TNF- α e IFN- γ , favoreciendo un estado antiinflamatorio con respuesta tipo Th2. Por otro lado, en el estrés crónico aumentan los niveles de IL-1 β , IL-6, TNF- α , IFN- γ , IL-2 e IL-12, que tienen efectos pro-inflamatorios y disminuyen las citoquinas antiinflamatorias, característicos de un perfil inflamatorio con respuesta tipo Th1, por lo que se han propuesto estas citoquinas como probables medidores cuantitativos del estrés.

Se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y, al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y producen múltiple incidencia orgánica.

El más importante es el cortisol que facilita la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial; afecta a los procesos infecciosos y produce una degradación de las proteínas intracelulares.

Tiene, asimismo, una acción hiperglucemiante (aumenta la concentración de glucosa en sangre) y se produce un aumento de calcio y de fosfatos liberados por los riñones, y de lípidos.

Este sistema mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son:

La adrenalina segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad.

La noradrenalina segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad.

Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción.

La producción de hormonas / neurotransmisores de estrés (estimula la producción de Noradrenalina y Adrenalina utilizando Dopamina como precursor.

La noradrenalina: Aumenta el suministro de glucosa y oxígeno en cerebro. Su principal función es la de permitir tolerar el estrés psicológico o mental.

La Adrenalina: Aumenta el ritmo cardíaco, la tensión arterial, el suministro de oxígeno y glucosa al músculo y participa en la supresión de procesos no vitales (como la digestión y del sistema inmunitario). Su principal función es la de permitir tolerar el estrés físico.

Estas dos a su vez complementan y prolongan la respuesta de lucha o huida, debido a una estimulación de los nervios simpáticos, por consiguiente, teniendo efectos a nivel visceral

- Aumento de la frecuencia cardíaca y la fuerza de la contracción cardíacas.
- Contracción de los vasos sanguíneos viscerales y cutáneos
- Dilatación de los vasos sanguíneos del corazón los pulmones, el cerebro y los músculos esqueléticos.
- Contracción de vaso.
- La conversión de glucógeno hepático en la grasa.
- Sudoración
- Dilatación de las vías aéreas
- Disminución de las actividades digestivas
- Retención de agua y elevación de la presión arterial

Por su parte el cortisol producido por las glándulas suprarrenales a partir de colesterol. Sus funciones principales son incrementar los niveles de azúcar y

grasas en la sangre (para asegurar tener energía delante de la situación de estrés), la supresión de la inflamación y la sensación de dolor.

Después de la reacción de resistencia el cuerpo cae en un estado de agotamiento, en el cual ya hay una liberación prolongada a altos niveles de cortisol en compañía de las mismas hormonas liberadoras de cortisol como los son: CRH (la cual a su vez estimula a la adenohipófisis a secretar (ACTH), que a su vez estimula la corteza suprarrenal a aumentar la liberación de cortisol.

Dicho esto, el cortisol como estas hormonas involucradas con la resistencia provocan desgaste muscular, supresión del sistema inmunitario.

La interleucina -1 es de estimular la secreción de ACT, que a su vez estimula la producción de cortisol.

El cortisol no solo provee resistencia al estrés y a la inflamación, sino que también suprime la producción de interleucina -1, lo cual de esta manera el sistema inmunitario pone en marcha la respuesta al estrés y el cortisol resultante suprime un mediador del sistema inmunitario.

ENFOQUE GENERAL

El estrés puede afectar a los alumnos de medicina de manera significativa, toda esta revolución de hormonas y de neurotransmisores ocasionados por el estrés llevan a los alumnos de medicina a una serie de efectos físicos como emocionales, esto derivado de un estrés crónico que los lleva a la fatiga y al agotamiento, afectando la capacidad para estudiar y aprender, aunado a problemas de sueño llevándolos a problemas de concentración y memoria, causando dolores de cabeza y muscular, lo que puede afectar la capacidad para realizar actividades académicas y personales.

Así mismo la liberación excesiva de cortisol puede afectar el sistema digestivo, lo que puede llevar a problemas como la acidez estomacal, la diarrea o el estreñimiento, principalmente en periodos de exámenes donde hay un mayor pico de estrés

Por su parte de manera emocional se hace presente con síntomas asociados a la ansiedad y nerviosismo, lo que puede afectar la capacidad para realizar exámenes y presentaciones, en el momento que estos presentan nerviosismo pueden verse afectados en la manera en que las presentaciones o trabajos no son tan satisfactorias lo que lo puede llevar a la depresión, por consiguiente, causando una pérdida de motivación y interés en los estudios, interviniendo de manera negativa en la capacidad para concentrarse y enfocarse en los estudios.

Todo estos signos y síntomas desencadenados pueden estar asociados a diversos factores que contribuyen en los alumnos de medicina humana.

La carga académica, la presión para aprobar exámenes y obtener buenas calificaciones y la falta de tiempo para actividades personales y de ocio.

De esta manera es necesario exponer las estrategias para poder mediar el estrés mediante diferentes actividades:

- Técnicas de relajación, como la meditación y el yoga, pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- El ejercicio físico puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar la salud física y mental.
- El apoyo social de amigos, familiares y compañeros de clase puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- La planificación y organización pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar el rendimiento académico.

ESTUDIOS AFINES

EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA AL INICIO Y FINAL DE SU FORMACIÓN ACADÉMICA REVISTA IBERO-AMERICANA DE EDUCACIÓN. N.º 66 (2014), pp. 105-122 (ISSN: 1022-6508).

INFLUENCIA DEL ESTRÉS SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA. UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PROGRAMA MEDICINA VALLE DEL CAUCA TULUÁ 2022

ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ Investigadores Franklin Anguizola*, Gina Del Vecchio*, Julianna Halphen*, Roberto Pérez* *Estudiante de medicina de la Universidad Latina de Panamá

ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA Rev Hum Med v.10 n.1 Ciudad de Camaguey ene.-abr. 2010.

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE MÉDICO CIRUJANO. Rev Mex Med Forense, 2023, 8(1):1-19 DOI: <https://doi.org/10.25009/revmedforense.v8i1.2981> ISSN: 2448-8011

“ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PABLO GUARDADO CHÁVEZ 2017-2018.”

Encuesta realizada:

Carrera: Medicina Humana

TEST DE ESTRÉS

Nivel académico: 1er año

Sexo: M () F ()

• A continuación, se presentan un conjunto de preguntas, marque la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recolectar información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico o estresores académicos.

• Si una pregunta le parece ofensiva siéntase con la libertad de no responderla.

1. ¿Para ti que es el estrés?

2. ¿Has sentido fatiga crónica (cansancio permanente)?

• No

• Sí

3. ¿Te has sentido estresado derivado este semestre?

• No

• Sí (¿De la escala del 1 al 10 que grado consideras?)

4. ¿Dentro de la licenciatura qué es lo que más te genera estrés?

5. ¿Cuándo entras en un estado de estrés como lo disminuyes?

6. ¿Qué manifestaciones físicas consideras que presentas ante el estrés?

7. ¿Consideras que el estrés cuando es agudo deba ser tratado?

• No

• Sí ¿Por qué?

8. ¿Has sentido estrés por la manera en que el docente explica la clase?

• No

• Sí ¿Qué síntomas presentas?

9. ¿El estrés que presentas se origina únicamente por la universidad o deriva

10. ¿Consideras que el estrés afecta tu estado académico?

- No

- Sí ¿Cómo?

11. ¿Consideras que el estrés te genera otro tipo de estado emocional?

- No

- Sí ¿Cuál o cuáles?

12. ¿Te has percatado si un compañero presenta estrés por sus gestos y/o acciones?

- No

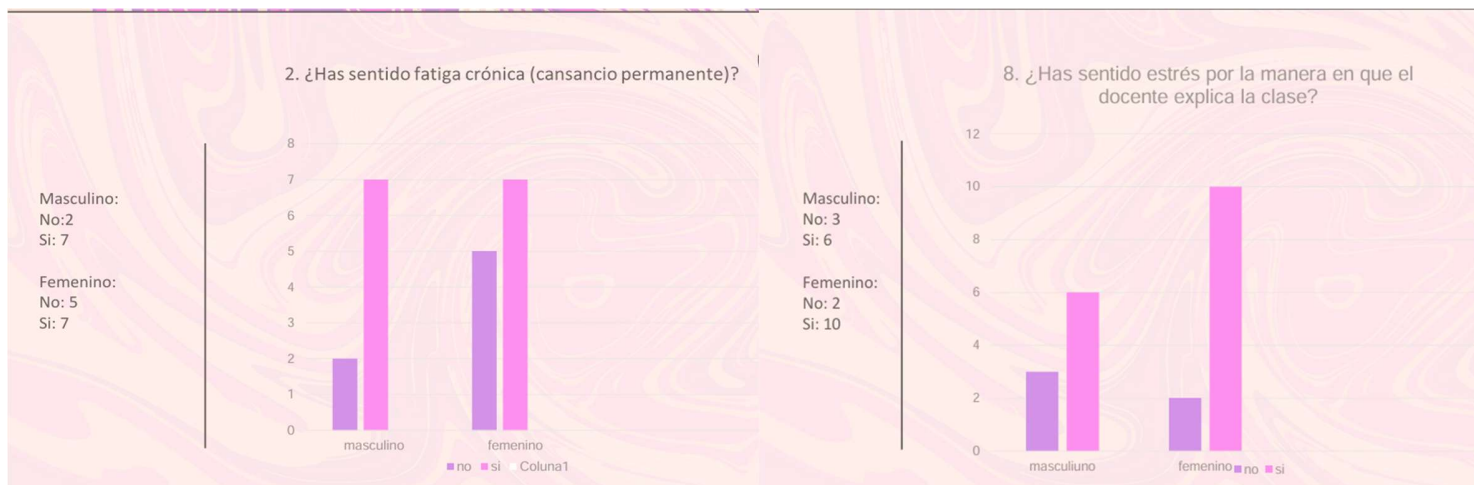
- Sí ¿Cómo lo identificas?

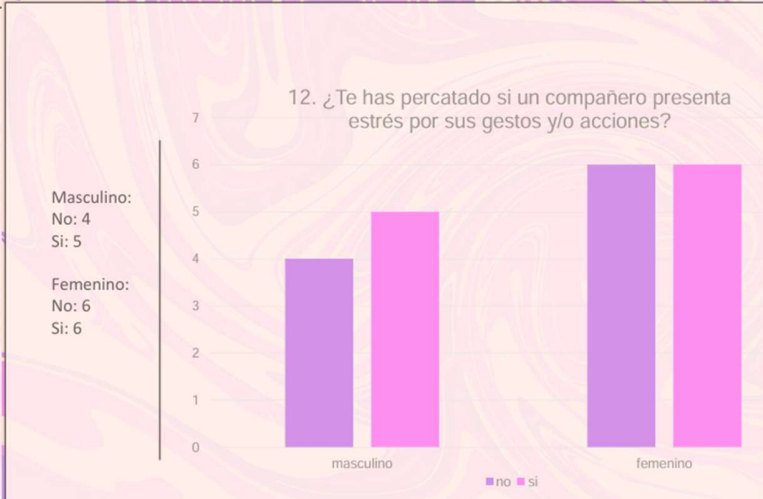
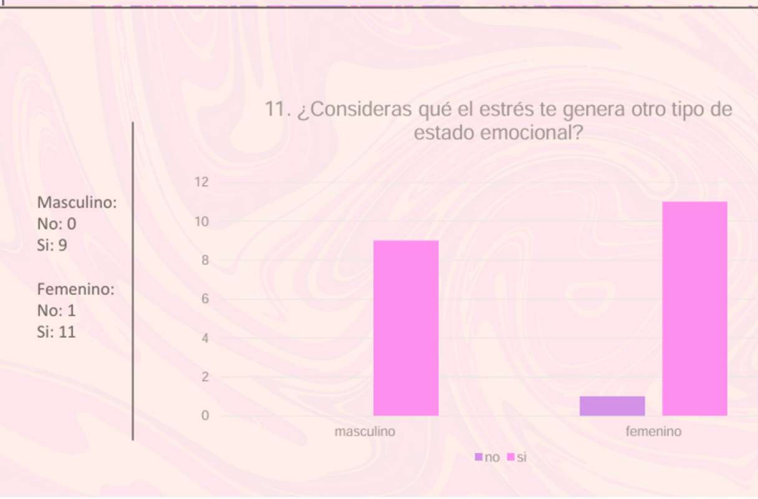
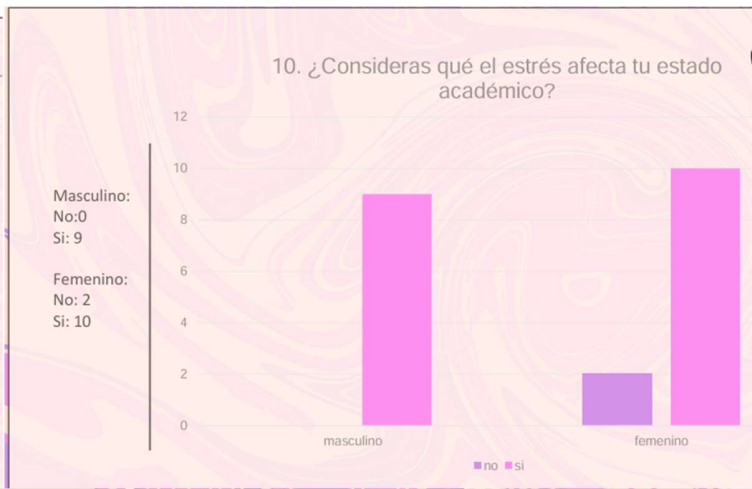
13.- ¿Consumes algún medicamento para controlar el estrés?

- No

- Sí ¿Cuál?

Resultados de la encuesta:





BIBLIOGRAFÍA:

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

(S/f). Unam.mx. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de

<https://www.comoves.unam.mx/assets/revista/151/estres-que-pasa-si-es-excesivo.pdf>

(S/f). Buap.mx. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de

<https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/11807/20210126140649-7284-T.pdf?sequence=1>