



Resumen

En el presente trabajo se analizó cuantitativamente el nivel de estrés que muestran los estudiantes del primer semestre de medicina en la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (enmh) del del Instituto Politécnico Nacional (ipn), ya que durante sus charlas de monitoreo han manifestado que es una de las situaciones críticas durante la adquisición del conocimiento.

Introducción

Los riesgos laborales de carácter psicosocial, el estrés y el síndrome de quemado por el trabajo (Burnout) ocupan un lugar destacado y son causa principal del deterioro de condiciones de trabajo; fuente de accidentes y ausentismo (Aranda, 2005). Hans Seley definió al síndrome general de adaptación como:

[...] la respuesta del organismo a algo perdido, desequilibrio al que se debe enfrentar que produce respuestas a nivel individual, psicológico y fisiológico ante un estímulo (estresor), es un evento constante en el transcurso de la vida del trabajador, obstáculo o reto que debe superarse (Arenas, 2006).

Fisher (1984, 1986), por su parte:

[...] considera que la entrada a 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 Fisher, 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; por ejemplo, los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud.





Kiecolt-Glaser y colaboradores (1986):

[...] informan de la supresión de células τ y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante periodos 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 y realizado por Glaser y sus colaboradores (1993):

[...] confirma los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos.¹

Desarrollo

Participaron 30 estudiantes (19 mujeres y 11 hombres) del primer semestre de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (ENMH) del del Instituto Politécnico Nacional (IPN). Se les aplicó el cuestionario en el salón de clases, para responder sin limitación de tiempo. El Inventario de Estrés Académico (IEA) se diseñó a partir de la información recogida entre los estudiantes, usuarios del Servicio de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Con base a esta información, se estableció un listado de situaciones generadoras de estrés en la población universitaria (constituye el cuerpo del Inventario de Estrés Académico (IEA), se incluyen situaciones potencialmente generadoras de estrés dentro del ámbito académico, tales como:

Entorno social

Competencia con compañeros del grupo, exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo que piden los maestros.

Entorno físico

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolor de cabeza o migrañas, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, somnolencia o mayor necesidad de dormir.

¹ Los mitógenos son factores que actúan en el ciclo celular estimulando la división celular. Pueden estimular la proliferación de muchos tipos celulares; por ejemplo, el factor de crecimiento derivado de plaquetas (PDGF) y el factor de crecimiento epidérmico (EGF) o ser específicos como la eritropoyetina.





Entorno psicológico

Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, mayor disposición al miedo, temores.etc., problemas de concentración, sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).

Entorno motivacional

Fumar, conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares, ausentismo de las clases.

Para cada situación se presentó una escala con valores de 1 a 5, donde 1 representa nada de estrés y 5 mucho estrés, indican el grado de estrés que dicha situación puede generar. Asociadas a cada situación, se plantearon una serie de elementos donde se recoge información en torno a los tres niveles de respuesta, fisiológico, cognitivo y motor, que el organismo experimenta cuando se ve expuesto a situaciones de estrés.

La frecuencia a los tres niveles de respuesta del organismo se evaluó con una escala de 1 a 5, donde 1 significa casi nunca o nunca y 5 significa casi siempre o siempre. La distribución de los elementos fue: entorno social 5, entorno físico 5, entorno psicológico 5 y entorno motivacional 5, lo que permitió conocer cuáles situaciones son las que provocan mayor nivel de estrés percibido; qué tipo de respuesta es la que se asocia con tal estrés y, cuál es la relación entre cada una de las situaciones y la manifestación conductual.

Resultados

CUADRO 1. Evaluación de respuesta del organismo.

<i>Edad</i>	<i>17 años</i>	<i>18-21 años</i>	<i>22 años</i>
	0	26	4
Género	Masculino	Femenino	
	11	19	
Semestre académico	Primero		
	30		
Estrés o nerviosismo	Si	No	
	29	1	





CUADRO 2. Evaluación de respuesta del organismo sobre preocupación y nerviosismo.

Preocupación o nerviosismo	Nada	2	3	4	Mucho
	4	6	11	4	5

Cuadro 3. Porcentaje de entorno social.

Las variables del entorno social y psicológico son las mayores generadoras de estrés en los estudiantes de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (enmh). Su cuadro psicológico ante la sociedad y ante sí mismos los introduce a un cuadro de estrés del cual difícilmente pueden salir (véanse las gráficas 1 a la 4).

Gráfica 1. Entorno social, físico psicológico y motivacional.

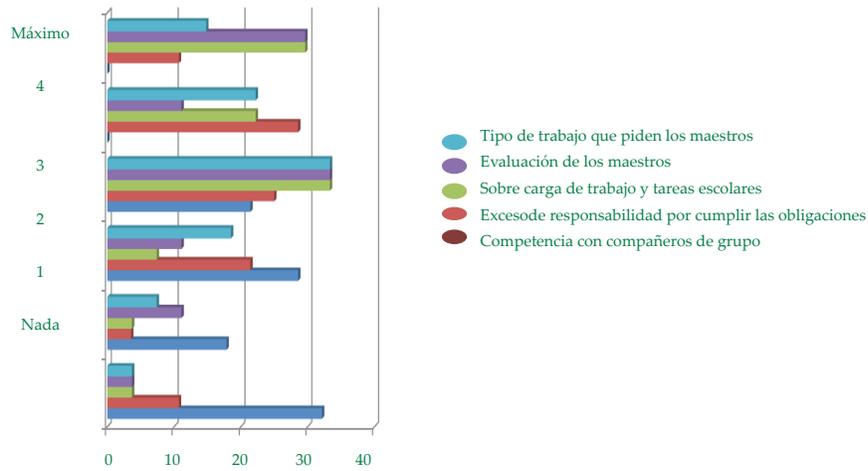
<i>Entorno social</i>	<i>Porcentaje</i>					
	<i>Nada</i>	1	2	3	4	<i>Máximo</i>
Competencia con compañeros del grupo	32	18	29	21	0	0
Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares	11	4	21	25	29	11
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4	4	7	33	22	30
Evaluaciones de los profesores	4	11	11	33	11	30
Tipo de trabajo que piden los maestros	4	7	19	33	22	15
Entorno físico				<i>Porcentaje</i>		
	<i>Nada</i>	1	2	3	4	<i>Máximo</i>
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	32	18	11	29	11	0
Fatiga crónica (cansancio permanente)	11	14	25	21	11	18
Dolor de cabeza o migrañas	38	7	7	21	21	7
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	54	11	11	11	7	7
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	11	22	30	7	11	19
Entorno psicológico				<i>Porcentaje</i>		
	<i>Nada</i>	1	2	3	4	<i>Máximo</i>
Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo	25	14	14	25	21	0
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	25	29	7	29	7	4
Ansiedad, mayor disposición al miedo, temores.etc.	36	18	14	11	18	4
Problemas de concentración	18	21	29	7	14	11
Sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental)	11	25	25	18	11	11
Entorno motivacional				<i>Porcentaje</i>		
	<i>Nada</i>	1	2	3	4	<i>Máximo</i>
Fumar	59	7	4	7	4	19
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	46	25	7	18	4	0
Aislamiento de los demás	54	11	25	0	4	7
Desgano para realizar las labores escolares	18	11	29	25	14	4
Ausentismo de las clases	54	25	7	4	7	4



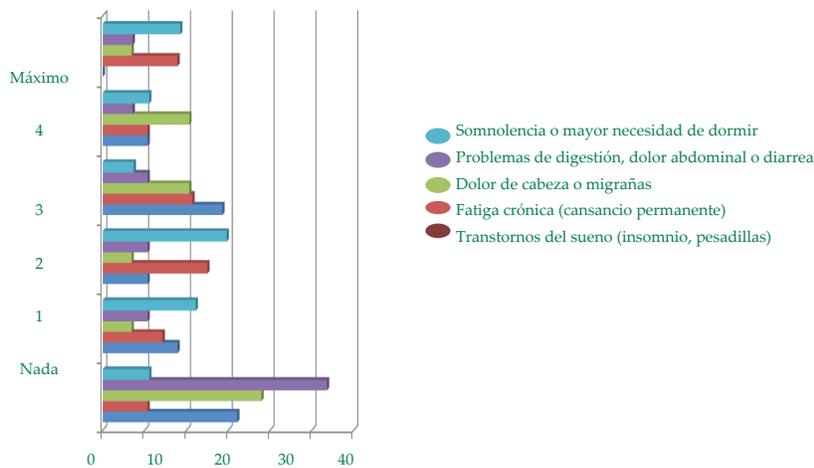


3^{er} Memoria del
 Foro
 Internacional
 Derechos Humanos
 Y Tecnologías de la Información
 Comunicación (TIC)
 noviembre 24 y 25, 2010

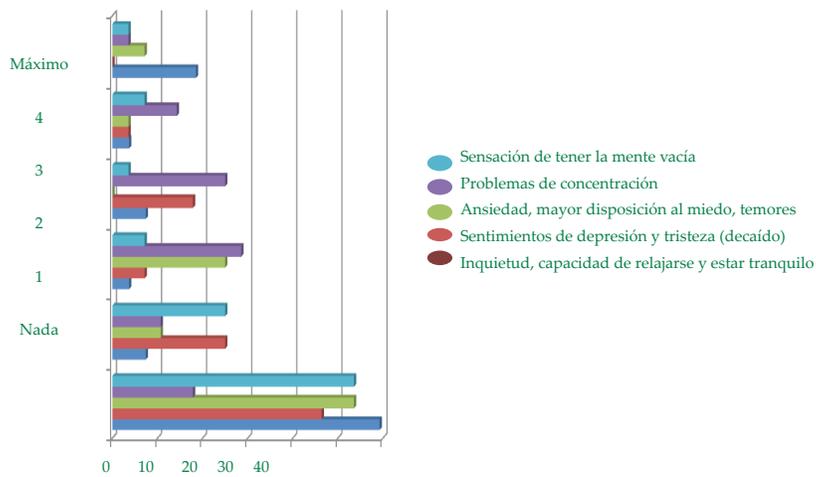
Entorno social



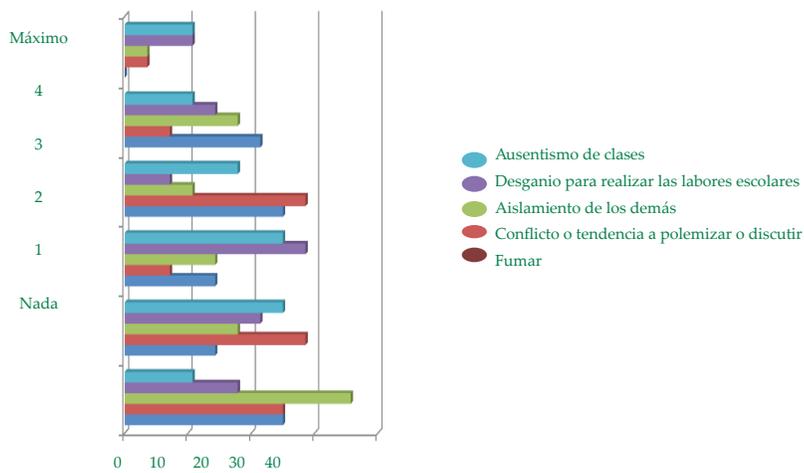
Entorno físico



Entorno psicológico



Entorno motivacional





3^{er} Memoria del
 Foro
 Internacional
 Derechos Humanos
 Y Tecnologías de la Información
 Comunicación (TIC)
 noviembre 24 y 25, 2010

Conclusiones

- El Inventario de Estrés Académico (iea) es una herramienta sensible para detectar estrés académico en los estudiantes muestra mayor sensibilidad para las valoraciones globales del estrés que para las particulares.
- El estrés informado es fundamentalmente de tipo cognitivo.
- El mayor nivel de estrés parece apoyar, a su vez, la falta de control acerca de la no posesión de soluciones a los nuevos requerimientos que tienen que abordar por su entrada al nivel superior.
- Los alumnos más experimentados han desarrollado habilidades de afrontamiento que hacen disminuir el nivel de estrés que se percibe.

Referencias

- Aranda B. C., Pando M. M., Salazar E. J. (colaboradores), *Síndrome de Burnout en médicos familiares del Instituto Mexicano del Seguro Social*, Guadalajara, México, Instituto regional de investigación en salud pública de la Universidad de Guadalajara (udg), 2004. http://bvs.sld.cu/revistas/spu/vol31_2_05/sp05205.htm_4.
- Curiel G.J.A., Rodríguez M.M., Guerrero R. E., *Síndrome de agotamiento profesional en personal de atención a la salud*. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social (imss), 2006; pp. 44 (3):221-226.
- Hernández, J. M.; Polo, A.; Pozo. C. (1996), *Inventario de estrés académico*. Servicio de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).
- Moreno, B. Oliver, C. y Aragonés, A. (1991). "El Burnout, una forma específica de estrés laboral", en G. Buela-Casal y V. Caballo (compiladores.), *Manual de psicología clínica aplicada*, Madrid, Siglo XXI.

