

EFECTOS DEL ESTRÉS UNIVERSITARIO EN LA SALUD Y BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES, 2019

UNIVERSITY STRESS EFFECTS ON THE HEALTH AND WELL-BEING OF STUDENTS, 2019

Valeria Cox Mayorga
valeria.cox@ucb.edu.bo

Ruth Bailey Lazcano
ruthbailey30@gmail.com

Valeria Cox Mayorga

Boliviana, estudiante en proceso de titulación de la carrera de Psicología en la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” Regional Cochabamba.

Ruth Bailey Lazcano

Boliviana. Maestría en Docencia e Innovación de Proyectos Educativos, Licenciatura en Psicología

Cargos actuales: Docencia pregrado y posgrado. UCB y UMSS. Consultora

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si el estrés universitario genera efectos a nivel de salud y bienestar en los estudiantes de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” en la ciudad de Cochabamba. Se identificó la percepción que tienen los estudiantes sobre el estrés universitario y su relación con la salud y bienestar, así como los factores que consideran generadores de estrés y los efectos que causa. El tipo de investigación elegida es descriptiva y explicativa, permite desarrollar las características del tema de una forma neutral y objetiva. Se presenta un enfoque metodológico cualitativo y humanista, teniendo como herramienta la observación y entrevistas realizadas a la población seleccionada como muestra, concluyendo con que el estrés universitario tiene causas y consecuencias influyentes en la salud y bienestar de los estudiantes.

Palabras clave: Bienestar, efectos, estrés, estudiantes, salud.

Abstract:

This research had as objective to determine whether university stress has effects on the health level and well-being of students at *Universidad Católica Boliviana "San Pablo"* in the city of Cochabamba. The perception that students have about university stress and its relationship with health and well-being, as well as the factors that they consider to generate stress and the effects it causes were identified. The type of research chosen is descriptive and explanatory, which allows to develop the characteristics of the topic in a neutral and objective way. A qualitative and humanistic methodological approach is presented, taking as a tool the observation and interviews carried out with the population selected as a sample, concluding that university stress has influential causes and consequences on the health and well-being of students.

Keywords: Well-being, effects, stress, students, health.

Resumo:

O objetivo desta pesquisa foi verificar se o estresse universitário gera efeitos na saúde e no bem-estar de estudantes da Universidade Católica Boliviana "San Pablo" da cidade de Cochabamba. Identificou-se a percepção que os estudantes têm sobre o estresse universitário e sua relação com a saúde e o bem-estar, bem como os fatores que consideram geradores do estresse e os efeitos que provoca. O tipo de pesquisa escolhido é descritivo e explicativo, o que permite que as características do tema sejam desenvolvidas de forma neutra e objetiva. Apresenta-se uma abordagem metodológica qualitativa e humanística, tomando como instrumento a observação e entrevistas realizadas com a população selecionada como amostra, concluindo que o estresse universitário tem causas e consequências influentes na saúde e no bem-estar dos alunos.

Palavras-chave: Bem-estar, efeitos, estresse, estudante, saúde.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del contexto de investigación

El trabajo de investigación se llevó a cabo con estudiantes de la Universidad Católica Boliviana Regional Cochabamba, ubicada en la calle M. Márquez esquina Parque Jorge Trigo Andía.

La institución se destaca por contar con una identidad católica y poner en práctica valores cristianos que sean fomentados en los estudiantes, docentes y todos los integrantes de la universidad.

Los estudiantes universitarios se distinguen por ser una población diversa, con múltiples características, preferencias y comportamientos, pertenecientes a las áreas de estudio que eligieron e intervienen desde enfoques distintos. Las carreras en las que se centra el presente trabajo son: Ing. Financiera, Ing. Mecatrónica, Derecho, Psicología, Ing. Civil y Comunicación Social.

1.2. Caracterización y formulación del problema

El estrés es una problemática actual a la que se le ha brindado mucho interés, en el ámbito universitario se encuentra muy presente, pero a la vez desvalorizado al ser un fenómeno normalizado en el diario vivir, es de conocimiento de todos que el estrés conlleva consecuencias en el organismo e influye en el bienestar de los seres humanos. Esta investigación permite profundizar las características del estrés en los jóvenes universitarios, sus efectos en la salud y bienestar de los mismos.

En este sentido se formula el problema de la siguiente manera:

¿Qué efectos genera el estrés universitario a nivel de salud y bienestar en los estudiantes de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” en la ciudad de Cochabamba?

1.3. Objetivos de la investigación

Teniendo en consideración los puntos previamente desarrollados, se plantearon los siguientes objetivos de investigación:

-Objetivo General

Determinar los efectos que genera el estrés universitario a nivel de salud y bienestar en los estudiantes de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” en la ciudad de Cochabamba.

-Objetivos Específicos

-Identificar la percepción que tienen los estudiantes sobre el estrés universitario y su relación con la salud y bienestar.

-Indagar los factores que los estudiantes con-

sideran que generan estrés universitario.

-Definir los efectos del estrés universitario en la salud y bienestar de los estudiantes.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Estrés

Comprendido según la OMS (1994) como “las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción. El estrés funciona como un estímulo o respuesta que se da cuando existe una sobrecarga de tensión afectando al organismo y funcionamiento del cuerpo humano”. (Abcdelestres, 2015). Se entiende que el estrés es una reacción ante situaciones que generan una alteración en el organismo y que usualmente causan un estado negativo de ansiedad.

El estrés académico, se entiende como “aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo, en relación con las prácticas educativas en centros universitarios y no universitarios.” (Carrión, 2017: 52)

Está clara la referencia a las situaciones que se desarrollen, en relación con las actividades académicas, llegando a afectar a profesores o estudiantes de cualquier nivel.

2.2. Efectos del estrés universitario

Los efectos del estrés universitario son diversos, en su mayoría negativos. El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés, podemos distinguir tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades (Martín, 2006: 90).

2.3. Salud

La salud definida también por la OMS, se entiende como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, 1948). Este es un término que involucra mucho más que estar simplemente sano, sino de sentir ese bienestar en todos los niveles, se podría decir sentirse satisfecho, estable física y emocionalmente, algo que representa ocasionalmente una dificultad.

2.4. Bienestar

Si bien el bienestar parece ser un concepto simi-

lar al de salud, no lo es, pero si van de la mano, este “hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien” (Pérez y Gardey, 2013), el bienestar viene a ser más una experiencia subjetiva, vivir bien puede significar cosas distintas para cada sujeto, en gustos, preferencias y objetivos. Sin embargo, estas metas en la etapa universitaria son las mismas, de manera general se puede decir que todos los estudiantes buscan aprobar, vencer sus exámenes, salir adelante y conseguir el título de la Carrera que los apasiona. Esto forma parte del bienestar que los jóvenes desean sentir y que suele ser impedido debido al estrés.

3. MÉTODOS

Se desarrolló la investigación desde un enfoque metodológico cualitativo, el cual “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.” (Hernández Sampieri, 2006: 16), lo que dará paso a una interpretación e indagación desde una perspectiva más subjetiva y profunda.

Por otra parte, se le da también a la investigación un enfoque humanista, que se definirá desde la perspectiva de Carl Rogers (1977), quien dice como parte de su teoría fenomenológica que “los humanos tienden a la realización, la fuerza básica en el ser humano es positiva por naturaleza, donde lo que se busca es la satisfacción personal y entablar relaciones estrechas con los otros, resalta la importancia de la experiencia subjetiva que cada uno tiene de sí mismo y del mundo que los rodea” (Almaguer, 2017).

Desde este enfoque se sabe que el ser humano busca un estado de estabilidad, de superar las adversidades y alcanzar su realización a partir del cumplimiento de metas y objetivos, lo que ayudará a observar y analizar detenidamente la información desde un punto de vista humanista y considerando la subjetividad de los estudiantes.

La presente investigación es de tipo descriptiva y explicativa. La primera “refiere o narra características y propiedades de un objeto, sujeto o situación específica, sin emplear juicios de valor y en procura de altos niveles de objetividad.” (blogspot.com, 2014), por tanto permite desarrollar las peculiaridades del tema de una forma neutral y objetiva.

Por otra parte, la investigación explicativa “se orienta a dar respuesta a las causas de eventos y situaciones de tipo social o físico explicando por qué ocurre y las condiciones en que se da.” (blogs-

pot.com, 2014), ayudará a aclarar la relación causa y efecto del estrés universitario en la salud y bienestar, siendo una situación que se presenta debido a condiciones específicas.

La población está constituida por estudiantes de diferentes carreras de la Universidad Católica Boliviana en la ciudad de Cochabamba.

Se profundizó en el estudio de 6 estudiantes a partir de 4to semestre, de los cuales 2 son varones y 4 mujeres cuyas edades oscilan entre 19 y 22 años, pertenecientes a diferentes carreras de la Universidad. En búsqueda de obtener la información necesaria para el trabajo y que la misma sea válida, la muestra fue definida considerando que a partir de este semestre los estudiantes ya llevan un recorrido en la etapa universitaria que permita indagar sobre el tema. Se decidió el contraste de carreras por semestre para investigar la percepción del estrés desde distintas áreas y distintos niveles, y evidenciar si estos factores generan alguna variación en los resultados. Esta muestra se encuentra dividida de la siguiente manera:

-4to semestre: Ingeniería Financiera

-5to semestre: Ingeniería Mecatrónica

-6to semestre: Derecho

-7mo semestre: Psicología

-8vo semestre: Ingeniería Civil

-9no semestre: Comunicación Social

En esta investigación se utilizaron dos técnicas de recolección de datos: entrevista semiestructurada y observación.

Una entrevista semiestructurada puede ser definida como “una interacción dialógica, personal y directa, donde se busca que el sujeto estudiado exprese sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema y aún si los temas y preguntas de las entrevistas están establecidos, se permite que el investigador intercale nuevas preguntas u obvie algunas de las ya establecidas según cómo marche la entrevista.” (Katayama, 2014: 80-81), es a partir de la aplicación de esta entrevista que se logró desarrollar y profundizar la temática.

La observación al ser una “técnica de recogida de la información que consiste básicamente, en observar, acumular e interpretar las actuaciones, comportamientos y hechos de las personas u objetos, tal y como las realizan habitualmente” (Concepto Definición, 2019), permitió recoger aquellos hechos al momento de la entrevista relacionados al desarrollo del tema para contribuir a un mejor análisis e interpretación.

En cuanto a los instrumentos utilizados, se tuvo una guía de preguntas que se usó en el desarrollo de las entrevistas, “contiene los temas, preguntas sugeridas y aspectos a analizar en una entrevista” (Ortiz, 2015). La misma estuvo compuesta por una serie de cuestiones relacionadas al tema y que permitieron recabar toda la información.

Adicionalmente se realizó un pequeño diario de campo, entendido como “un instrumento de recolección de datos usado especialmente en las actividades de investigación. Tras el registro de los datos, la información se somete a evaluaciones e interpretaciones” (Castillo, s.f.). En este diario se plantearon algunas observaciones que se consideraron importantes para el análisis.

Una vez transcritas las entrevistas, se procedió a realizar la categorización y codificación de la información, para ello, se comenzó nombrando diferentes categorías en las que se agruparon ideas, opiniones y experiencias similares que resultaron de las entrevistas, en este caso se agrupó según la percepción del estrés, los factores principales que lo generan, los efectos en distintos niveles, cambios de humor y de hábitos en los estudiantes a raíz del estrés así como su preocupación por el rendimiento y la tranquilidad, algo que facilitó este proceso fue remarcar ideas de distintos colores dependiendo de la categoría a la que pertenecían, luego se otorgó un código a cada categoría, en este caso representado por sus iniciales, es así que se obtuvo el primer cuadro.

Cuadro 1
Categorización y codificación de datos

CÓDIGO	CATEGORIZACIÓN
IS	Inicio no estresante de semestre
ATE	Acumulación de trabajo del estudiante
ATD	Acumulación de trabajo por parte del docente
FAU	Factor administrativo universitario
ESE	Efectos somáticos del estrés
FF	Factores familiares
FS	Factores sociales
PR	Preocupación por el rendimiento
EU	Estrés en la universidad
ESB	Estrés, salud y bienestar
BTE	Búsqueda de tranquilidad del estudiante
CHAB	Cambios de hábitos
CHUM	Cambios de humor
EPE	Efectos psicológicos del estrés
AE	Actividades extra

Posteriormente, se plantearon las unidades de análisis que ayudaron a determinar las categorías, donde se rescatan aquellas frases significativas de las entrevistas, para comprender y organizar mejor la categorización. Cabe recalcar que en

este proceso se ampliaron o redujeron algunas de las categorías que se tenían inicialmente, a partir de una segunda revisión en la que se pudieron agrupar de una mejor forma las unidades de análisis, dando como resultado un segundo cuadro.

Cuadro 2
Unidades de análisis

CÓDIGO	CATEGORIZACIÓN	UNIDADES DE ANÁLISIS
IS	Inicio no estresante de semestre	- Comienzo relajado del semestre - Hay mayor posibilidad de organización - Tranquilidad en las primeras semanas - Los trabajos no se te acumulan
ATE	Acumulación de trabajo del estudiante	- Acumulación de trabajos en la etapa final - Falta de organización del estudiante - Se trata de estudiar más - Muchas actividades por cumplir - Adquieres mayores responsabilidades - Necesidad de hacer varias cosas a la vez - Mantener una rutina - Se tienen muchas actividades y se debe distribuir el tiempo correctamente - Necesidad de tener prioridades - El tiempo es insuficiente para realizar todo - Exceso de organización también produce estrés
ATD	Acumulación de trabajo por parte del docente	- Sobrecarga por parte de los docentes - Mucha exigencia de los docentes - Complejidad de proyectos y trabajos finales - La organización de los docentes debe ser clara
FAU	Factor administrativo universitario	- Mala distribución de la malla curricular - Cruce de exámenes - Materias pesadas y laboratorios
ESE	Efectos somáticos del estrés	- Genera migraña y dolores de cabeza - El estrés genera enfermedad - Dolores en la nuca y el cuello - Sentimiento de cansancio - Aumento y pérdida de peso - Caída del cabello - Problemas de los nervios - Hinchazón de las piernas - Enrojecimiento de los ojos

CHAB	Cambio de hábitos	- Se reducen las horas de sueño - Cambios en la alimentación - Cambio en los horarios de estudio - Renunciar a otras actividades - Cambio de rutina
FF	Factores familiares	- Te agobian los problemas familiares - El ambiente es tenso - Presión familiar - Cumplir con las expectativas de los padres - Hay personas que no reciben apoyo - Miedo a decepcionar a los padres
FS	Factores sociales	- El ámbito social influye en el estrés - Relacionamiento con los amigos - Problemas con la pareja
PR	Preocupación por el rendimiento	- No descuidar ninguna materia - Rendir bien en los exámenes - Preocupación por las notas - Alcanzar los puntos de habilitación - Aprobar las materias - Obligación con la universidad - El estudiante se exige más - Cumplir con los requerimientos de la materia - Pensar en una materia - Entregar un mejor trabajo - Demasiado esfuerzo - Falta de confianza en uno mismo
BTE	Búsqueda de tranquilidad del estudiante	- Tratar de relajarse y tranquilizarse - Calmarse en momentos de estrés - Se deberían proponer actividades para desestresarse - Buscar el bienestar de los estudiantes - Deseo de dormir y alimentarse mejor - Pensar en positivo en momentos de estrés.
CHUM	Cambios de humor	- Todos están enojados - Los estudiantes se ponen de mal humor - Agobio - Responder al otro de mala manera
EU	Estrés en la universidad	- Todos lo atraviesan - Siempre estará presente

		- Es algo inevitable - Cada persona lo vive de distinta manera - Existe más estrés dependiendo de la carrera - Es una etapa normal - No va a desaparecer - La universidad genera condiciones de estrés
ESB	Estrés, salud y bienestar	- El estrés impide que una persona se sienta bien - No es bueno para uno mismo ni para el resto - El estrés es un mal necesario - Causa malestar en la salud
EPE	Efectos psicológicos del estrés	- Existe una conexión con el cerebro - Está relacionado a las emociones - Tiene que ver con la inteligencia emocional - Egocentrismo y ensimismamiento del estudiante
AE	Actividades extra	- Son dos cargas - Se tienen muchas actividades fragmentadas - No te da el tiempo suficiente - En algún momento lo tienes que abandonar

Una vez definida la codificación y categorización, se realizó un tercer cuadro para analizar las categorías que se presentaron en cada una de las

entrevistas realizadas y a partir de ello, conocer las que se indican con más frecuencia y los datos más referidos por los estudiantes.

Cuadro 3
Frecuencia de categorías en las entrevistas

Entrevistas	Inicio no estresante de semestre (IS)	Acumulación de trabajo por parte del estudiante (ATE)	Acumulación de trabajo por parte del docente (ATD)	Factor administrativo universitario (FAU)	Efectos somáticos del estrés (ESE)	Cambios de hábitos (CHAB)	Factores familiares (FF)	Factores sociales (FS)	Preocupación por el rendimiento (PR)	Búsqueda de tranquilidad del estudiante (BTE)	Cambios de humor (CHUM)	Estrés en la universidad (EU)	Estrés, salud y bienestar (ESB)	Efectos psicológicos del estrés (EPE)	Actividades extra (AE)
O. A.															
R. T.															
S. L.															
A. S.															
N. P.															
R. R.															

Terminado el proceso de codificación de toda la información se procedió a realizar el análisis, primeramente de manera descriptiva, se desarrollaron los datos obtenidos de forma detallada y resaltando los más significativos que ayudarían a una mejor interpretación, es decir, enfatizando algunas coincidencias, factores significativos de la investigación y planteando los resultados, recuperando también frases relevantes de los entrevistados que pudieran brindar algún aporte positivo y colaborar a una mejor comprensión de todo lo plasmado.

Finalizado el análisis descriptivo de la categorización y codificación, se dio lugar a la parte analítica de los resultados, en esta sección se volvió a revisar la descripción previa y con ayuda de los cuadros, se hizo referencia a aquellas categorías que se relacionan de alguna manera, se agruparon ideas similares. En este apartado se relaciona la información con el marco teórico y con lo recabado a partir de la observación, de forma que se alcance un análisis profundo y comprensible.

Por último, se realizó el resumen analítico de una forma más simple, para entender todo lo anterior y haciendo énfasis en lo más relevante de la investigación.

El presente trabajo, pretende ampliar los conocimientos en nuestro entorno social y educativo de manera específica, extendiendo los datos obtenidos y la percepción que se tiene sobre el estrés, así también ampliará el conocimiento de los jóvenes sobre la temática con relación a la salud y posibilitará la búsqueda de alternativas de manejo y solución del problema.

4. RESULTADOS

Para los estudiantes de la universidad el periodo más relajado es el inicio de semestre, ya que permite una mejor organización y tranquilidad para realizar los trabajos, por otro lado, el estrés debido a la acumulación de trabajo en los estudiantes se hace más notorio en la etapa final de semestre y es ocasionada usualmente por la falta de organización, el exceso de actividades y responsabilidades, donde el tiempo suele ser insuficiente para lograr cumplir con todo. Sin embargo, esta acumulación también es generada por los docentes, debido a la sobrecarga de proyectos y trabajos finales, y la complejidad de los mismos, lo cual exige un mayor esfuerzo y dedicación del estudiante.

La universidad se convierte en un ambiente de estrés presente, generando condiciones para que se produzca este fenómeno, algunas de las causas

se dan por factores administrativos, debido a una mala distribución de horarios o de la malla curricular, que ocasionan cruce de exámenes, exceso de materias o de actividades que llegan a sobrecargar la capacidad de los estudiantes, pero también se reconoce que el estrés es algo inevitable, a pesar de mostrarse en mayor o menor grado, dependiendo de la forma de vivir y asimilar de cada persona, todos los estudiantes han atravesado alguna vez por esta situación.

El estrés está estrechamente relacionado con la salud y el bienestar del ser humano, impidiendo que una persona se sienta bien y ocasionando varios malestares, los efectos más significativos referidos por los estudiantes se dan a nivel somático, psicológico y emocional. Los malestares somáticos más significativos en los varones son los dolores de cabeza, del cuello e hinchazón de las piernas y en el caso de las mujeres se manifiesta usualmente en la caída de cabello y alteración del peso corporal. A nivel psicológico los estudiantes experimentan cambios de humor, se hace notorio el enojo y en ocasiones el maltrato hacia los demás.

El estrés también altera los hábitos y rutinas de los estudiantes, pues se reducen las horas de sueño, cambios en la alimentación, en el horario de estudio y el tiempo que se puede dedicar a otras actividades extracurriculares, lo cual implica renunciar a las mismas al ser una carga adicional para el estudiante.

Se obtuvieron como posibles causas de estrés, factores familiares y sociales. Los familiares pueden ser problemas que generan agobio y tensión, presión familiar en cuanto al rendimiento académico, el hecho de cumplir con las expectativas de los padres produce miedo a decepcionarlos y la posible falta de apoyo de la familia que tiene un impacto en el estudiante con relación a la etapa universitaria. Los factores sociales se refieren más a aquellas relaciones externas, con los amigos, problemas con la pareja y con el entorno, que pueden afectar y verse afectadas por el estrés del individuo.

El agobio y saturación que el estrés universitario representa para los estudiantes hace que se busque constantemente un estado de tranquilidad, calma, donde tratan de relajarse y expresan preocupación y sugerencias que se tiene con relación a que deberían existir actividades que les ayuden a desestresarse y a generar bienestar, pues la universidad debería ser una etapa de disfrutar y llevar adelante con normalidad.

Se debe considerar que las edades no marcaron una diferencia significativa en cuanto a los resul-

tados, ya que todos los estudiantes atravesaron alguna vez por situaciones estresantes en la universidad; sin embargo, el agobio se hace ligeramente más evidente en aquellos pertenecientes a Carreras de ciencias exactas, debido a la carga de las materias y la exigencia de los trabajos y proyectos a presentar.

Es evidente que la razón principal por la cual los estudiantes se sienten estresados en la universidad es la acumulación de trabajos al final de semestre. Ésta acumulación es producida tanto por los docentes como por los mismos estudiantes, por tanto, se puede afirmar que existe una relación entre los factores generadores de estrés. Es interesante también el hecho de que todos concuerdan en que las primeras semanas de la universidad son las más relajadas para los estudiantes y que en la etapa de finalización sea inevitable la sobrecarga de actividades.

El exceso y complejidad de los trabajos finales, genera una sobre exigencia por parte del estudiante que busca cumplir con todas las responsabilidades, adicionando el sentimiento de que el tiempo es insuficiente para realizar sus actividades de una forma satisfactoria.

El estrés universitario se normaliza en las vivencias de las personas y no deja de tener efectos diversos, haciendo referencia a la OMS, que indica que el estrés es una respuesta a la sobrecarga de tensión y que afecta al organismo y funcionamiento del cuerpo, no se puede dejar de lado el hecho de que el estrés se percibe como algo negativo para la salud y que es inevitable que produzca impactos en los estudiantes, así como recalcó R.T. en una de las entrevistas realizadas, “el estrés siempre va a impedir que una persona esté del todo bien, que se sienta bien” es de este modo que se relacionan los efectos que el estrés universitario produce, se remarcaban los efectos a nivel somático principalmente con relación a los dolores de cabeza y la caída del cabello, no podemos descartar que las expresiones somáticas del estrés también pueden derivar en efectos colaterales del cambio de hábitos generado en los estudiantes.

El estrés también refleja sus consecuencias en las relaciones con el entorno, de la mano con aquellos cambios de humor que los entrevistados refieren, ya que el enojo que sienten debido al estrés lo expresan en el trato con las demás personas, como indicó R.R. en una de las entrevistas, “por estar pensando en esa cosita que tienes que hacer tratas mal a tu familia” “hablaba con mi mamá y no le respondía bien” al igual que el tiempo que te consume el tener que cumplir con otras obligaciones, ya que te impide dedicarle

tiempo a tu pareja, amigos, etc., “el estrés irradió mi vida social”. El estrés universitario se presenta también fuera del entorno académico, relacionado a los principales efectos psicológicos, existe fuerte conexión con la parte emocional y genera cierto egocentrismo y aislamiento del estudiante.

Se puede intuir que todos estos factores, efectos e impactos se acumulan tanto en la vida de los estudiantes, en la constante búsqueda de tranquilidad, de llegar a un punto en el que puedan estar calmados y relajados, que todo este trabajo sea reducido y se pueda disponer de herramientas necesarias para desestresarse, un deseo de volver a sus hábitos normales y sentir bienestar en la universidad.

5. DISCUSIÓN

El estrés universitario tiene causas y consecuencias en la población con la que se trabajó y que confirma su relación con el bienestar de los jóvenes.

Se concluye que el estrés universitario es percibido por los estudiantes como una situación o etapa normal por la que todos los jóvenes atraviesan, lamentablemente es algo que estará presente constantemente y se debe aprender a manejar o sobrellevar de la mejor manera. Si bien la universidad genera condiciones de estrés, es una fase que se debe superar, ya que estudian una Carrera que les apasiona y es a lo que se dedicarán en un futuro. Por otra parte, se considera que está relacionado con la salud y el bienestar, ya que tiene múltiples efectos en la vida de los jóvenes, en el organismo, en su comportamiento y usualmente estos efectos son consecuencias de la ansiedad y tensión a la que están sometidos, el estrés será siempre un impedimento para un total sentimiento de bienestar.

Los factores más significativos que los jóvenes universitarios consideran que generan estrés son la acumulación de trabajo y de actividades, los cuales son causados por la sobrecarga y exigencia de los docentes durante la finalización del semestre, la mala distribución de horarios y materias con relación a la malla curricular y de forma relevante por la dificultad de organización de los estudiantes, ya que el tiempo no les alcanza para cumplir con todas sus obligaciones. De manera adicional la situación familiar por la que atraviesa cada individuo es distinta y los problemas que puedan presentarse pueden afectar en cuanto a sentir ese agobio y estrés, pero las exigencias de los padres pueden también ser muy fuertes, ya que las altas expectativas, la presión que se ejerce sobre los jóvenes en cuanto a sus estudios

crean un esfuerzo excesivo en el estudiante llegando de igual modo a sentirse estresado, la falta de apoyo familiar que en algunas circunstancias se presenta llega a afectar la vida académica del estudiante.

Los efectos del estrés universitario que los estudiantes expresan de manera más representativa y también a partir de experiencias propias se dan de manera somática, psicológica-emocional y en su comportamiento y cambios de rutina. Muchos de los jóvenes experimentan dolores corporales, principalmente de cabeza y cuello en el caso de los varones y en cuanto a las mujeres la caída del cabello que también se convierte en una preocupación. La universidad ha cambiado muchos de los hábitos de los jóvenes tales como la alimentación adecuada, las horas de sueño requeridas y el estudio, relacionado a sus malestares y posiblemente a los efectos psicológicos que se expresan más en la parte emocional, ya que el estrés los convierte en personas irritables y aisladas en sus actividades, afectando la comunicación y relación con el entorno familiar y social.

Se sugiere ampliar el tema, trabajando con mayor profundidad, considerando su relevancia no solo para la población universitaria, sino también para el contexto actual en el que nos encontramos. Si se desea retomar la información, debe tomarse en cuenta aquellos factores que generan estrés, que continuarán afectando a los jóvenes.

Se recomienda realizar otras investigaciones dirigidas a un mejor manejo del estrés y de plantear estrategias para afrontar, a lo largo de nuestra vida nos encontramos con problemáticas que no se pueden erradicar, se debe considerar el qué hacer al respecto planteando también posibles soluciones.

Cabe mencionar que una situación de estrés constante podría afectar el desempeño del profesional a futuro, los posibles efectos de aquellas personas que atraviesan por este fenómeno de una forma más intensa y traumática, cuyas consecuencias, en algunos casos irreversibles, serán las mismas ya planteadas en el ámbito académico (físicas, psicológicas-emocionales), pero afectando en el trabajo, amenazando de manera aguda a una estabilidad y salud mental, que se puede generalizar hacia todos los ámbitos en los que el ser.

BIBLIOGRAFÍA

Abc Del Estrés. (2015). “El estrés según la Organización Mundial de la Salud”. En: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>. (Julio de 2019)

Almaguer, Deni (2017). “Carl Rogers y la fenomenología humanista”. En: <https://medium.com/teor%C3%ADas-y-sistemas-psicoterap%C3%A9uticos-2018-1/carl-rogers-y-la-fenomenolog%C3%ADa-humanista-4c3ea0ca8e4c>. (Julio de 2019)

blogspot.com. (2014). “Métodos, tipos y enfoques de investigación”. En: <http://sanjahingtu.blogspot.com/>. (Julio de 2019)

Carrion, Mariela Anahí (2017). *Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo. Inicios y desarrollo del estudio del estrés académico*. Tesis de grado para obtener el Título de Licenciatura en Psicología, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia..

Castillo, Isabel. (s.f.). “Diario de campo”. En: <https://www.lifeder.com/diario-de-campo/>. (Julio de 2019)

Concepto Definición . (2019). Observación. En: <https://conceptodefinicion.de/observacion/> (Julio de 2019)

Hernández Sampieri, Roberto (2006). *El enfoque cualitativo*. En: R. HERNÁNDEZ SAMPIERI, C. FERNÁNDEZ-COLLADO, & P. BAPTISTA LUCIO, *Metodología de la investigación*. México: s.e.

Katayama, Roberto Juan. (2014). La entrevista en profundidad. Introducción a la investigación cualitativa. Lima, Perú: FONDO.

Martín, Isabel María (2006). Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología, Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla, 2007, Vol. 25, No. 1.

Organización Mundial de la Salud. (1948). “¿Cómo define la OMS la salud?”. En: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>. (Julio de 2019)

Ortiz, Monserrat (2015). “Guía de entrevista y de observación”. En: https://prezi.com/ooatecj5_fgt/guia-de-entrevista-y-de-observacion/. (Julio de 2019)

Pérez, Julián y GARDEY, Ana (2013). “Definición de bienestar”. En: <https://definicion.de/bienestar/>. (Julio de 2019)

Fecha de recepción: 6/10/2020

Fecha de aprobación: 28/10/2020