

EL ESTRÉS ACADÉMICO UN MEDIO INDUCTIVO HACIA LA VIDA LABORAL

Autores

Santos Hernández Leticia Aydee, Rangel Ángel Esthela, Trujillo Gonzales Luz Clarita
ITSAO

INTRODUCCION

Hoy en día vivimos en una sociedad que nos obliga a estar en constante presión yendo de un lado a otro, entre, la casa, la familia y el trabajo, además de estos, existe otro factor básico que genera absorción de tiempo durante el desarrollo del ser humano; el cual aumenta la presión, irritabilidad, depresión, fatiga, desesperación e inclusive enojo, nos referimos a la vida académica que exige eficiencia escolar para poder formar parte de un grupo social en el cual se está en constante competencia. Que forma parte del individuo desde el kínder hasta su preparación profesional e incluso más si este quiere seguir auto realizándose, además de que en muchas ocasiones el ser humano tiende a estar en constante absorción de conocimientos para la mejora continua de su vida personal como profesional. Cabe mencionar que el individuo está en constante estrés, afectándose así física y mentalmente; y no solo a su persona sino también a las personas que lo rodean. En el presente artículo se hablara de como el estrés actúa en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana así como también la forma más adecuada de afrontarlo y poder adaptarse a los cambios de nivel universitario ya que es esa etapa en la que el individuo tiende a ser maduro e independiente.

MARCO TEORICO

Concepto Etimológico

Marín, Álvarez, Lizalde, Anguiano & Lemus (2014). Afirma “el término estrés se deriva del griego [stringere], que significa provocar tensión, presionar, comprimir y oprimir” (citado en Hernández: 27).

Gonzales & Gonzales. (2012) “afirma, el termino original proviene del francés antiguo destresse que significaba ser colgado bajo estreches u opresión” (citado en Mendiola: 9).

Origen y evolución

Desde tiempos remotos el estrés ha existido en sus diferentes variantes desde la vida nómada en donde el ser humano se preocupaba por la caza y recolección de alimentos hasta hoy en día

que el hombre no solo se preocupa por la comida sino también por obtener un nivel académico universitario para poder estar en constante competencia en la vida laboral.

“El primer uso fue alrededor del siglo XIV y, a partir de entonces, se ha empleado en textos con numerosas variantes; es el caso de [**stress, stresse, strest, e incluso straisse**]” (Vallejo, Martínez & Agudelo, 2013:90).

“Tiempo después tiene lugar en el estudio de la física en los albores del siglo XVII... El inglés Thomas Young definió el término estrés como la respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, provocada por la fuerza concurrente” (Marín *et al.*, 2014:2).

“En 1920 Walter Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas que son esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia enfrentándose a lo que en previa evolución se habría de convertir en el concepto de estrés” (Vallejo *et al.*, cita a Maldonado, 2013:90).

Posteriormente fue evolucionando su concepto a través de los años hasta llegar al término actual de Hans Selye “quien lo definía como una respuesta inespecífica del organismo frente a la demanda” (Vallejo *et al.*, 2013:90).

Según Martín, Trujillo & Moreno. “El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y aun desempeño eficaz en muchas esferas de la vida” (Citado en Peiro, 2013: 2).

Enfoques

[**Estímulo, situación o variable independiente**], estrés es toda circunstancia que genera tensión y, en este caso, se suele hablar de estresores. El siguiente enfoque se refiere a la adaptación a la sociedad [**Como respuesta o variable dependiente**], el estrés se refiere a la manifestación cognitiva, emocional y conductual de estar sometido a tensión. El tercer enfoque, más que centrar la atención en los estresores o en las respuestas dirigidas a lograr la adaptación a los mismos, considera que la esencia del estrés se sitúa en [**la transacción entre el individuo y el ambiente**]. (García, Pérez, Pérez & natividad, 2011:145)

Impacto en el ámbito académico

Cruz. Concluye que “el estrés es un fenómeno de adaptación durante la vida académica el cual puede afectar de manera tanto positiva como negativa” (Citado en Universidad Miguel de Cervantes, 2013).

De esto se puede decir que cuando se realiza un trabajo o una actividad con facilidad o haciendo una mejora sin llegar a la ansiedad o al cansancio se genera el estrés positivo **[eustres]**.

Sin embargo cuando no se puede concluir un trabajo de manera rápida se llega a tener dolor de cabeza, mala concentración, cansancio etc. Se genera el estrés negativo **[distres]**.

Según Condoyque, Herrera, Ramírez, Hernández & Hernández, plantean que “el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluso en el ámbito académico, en donde se observa implicaciones sobre el rendimiento de los estudiantes” (2016).

Durante la vida cotidiana del ser humano el estrés es causado por diversas circunstancias dependiendo de su entorno social, en este apartado se hablara del ámbito académico a nivel superior como son: **[Saturación de trabajo escolar, exámenes, proyectos, investigaciones, falta de entendimiento de la información impartida por los docentes hacia los alumnos, , límite de tiempo para entrega de trabajos escolares, el trabajar y estudiar a la vez, tener una familia a la cual se debe atender y continuar estudiando, querer ser perfeccionista, competitividad grupal, alimentación, problemas sociales con tu pareja, amigos o familia, además de trabajos y exámenes finales]**.

Sin embargo se puede decir que así como existen causa que generan el estrés también hay formas de confrontarlo ,algunas de ellas son: **[el organizar nuestros tiempos para cada actividad tanto para la familia , el hogar y la escuela, escuchar música, practicar un deporte o despejarse tomando un tiempo mínimo por cada actividad]**.

Según Martin. “La mayoría de los universitarios, se encuentra en una etapa de transición entre la adolescencia y la madurez adulta; experimentando elevados niveles de estrés vinculados a diferentes factores” (citado en Kitamura 2013:57).

Cabe mencionar que de los factores más importantes que pueden influir en el rendimiento escolar es, **[la economía]** ya que en esta etapa es cuando el individuo se empieza hacer más autónomo e independiente ,trabajando para poder continuar sus estudios , o en otros casos conlleva responsabilidades familiares por lo cual su vida académica se complica aún más. **[El autoestima]**, ya que si es demasiada baja, el individuo está más expuesto al estrés, creará que no es capaz de realizar todas sus actividades pendientes y esto lo llevara a refugiarse en el tabaquismo que es conocido como un relajante eficaz e inmediato , el alcohol e incluso las drogas Además del **[apoyo de los padres]** cuando aún se es hijo de familia en este aspecto no

solo se debe brindar el apoyo económico sino también es de vital importancia el apoyo moral motivándolo a mejorar día a día para que no se sienta frustrado y por consecuencia deje de estudiar. El **[apoyo de la pareja]** cuando se cuenta con ella es otro de los aspectos que influyen para evitar el estrés ya que esto ayudara a que la persona continúe emprendiendo el camino hacia la vida académica por difícil que esta parezca.

La vida universitaria es muy compleja, es un proceso largo de aprendizaje y adaptación constante y solo unos pocos llegan al final del proceso universitario. Los factores estresantes son excesivos pero necesarios, forman parte de la dinámica del estudiante ya que lo prepara para pasar a la vida laboral que es a un más estresante (Sarubi De Rearte, Emma y Castaldo 2013:293).

CONCLUSION

De lo anterior se puede concluir que el estrés ha formado parte del ser humano desde años atrás solo se ha ido modificando el concepto. Y que seguirá formando parte del individuo ya que solo son las circunstancias lo que hace que en cada persona se presente de manera diferente en algunas de forma negativa causándoles daños como, dolores de cabeza, fatiga cansancio, sueño e incluso llegar al fracaso al creer que es demasiada carga para él. Pero se sabe también que puede ser causa de motivación y de superación ya que hoy en día es cada vez más grande la exigencia y necesidad de un nivel universitario para estar a la vanguardia e incluso ir más preparados a la vida laboral que es donde el estrés crecerá aún más, por tanto podemos concluir que no siempre es malo el estrés a nivel universitario, solo hay que saber adaptarse al entorno en el que se vive ya que es una forma de experimentar brevemente la vida laboral donde no solo se estará en constante competencia para lograr la eficiencia si no para poder conservar el empleo. Sin contar con el clima laboral que será un factor determinante del estrés en el lugar de trabajo. Por ello se dice que el estrés no se elimina solo se reduce. Si el individuo logra establecer prioridades y logra conectar su mente y cuerpo ante cada situación que se le presente, reducirá el estrés obteniendo control y confianza en si mismo

REFERENCIAS

Condoyque, K.J., Herrera, A. E., Ramírez, A., Hernández, P.L. & Hernández, L. I.(2016). *Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur*. Salud y administración .4, (9).

Cruz, A.G. (2013).*Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo*. Licenciatura en psicología industrial/organizacional. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Facultad de Humanidades. Departamento de Psicología.

García, R., Pérez, F., Pérez, J., & natividad, L.A. (2011).*Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. Colombia: Revista Latinoamericana de Psicología.44.

González, M. E., González, S. (2012).*Estrés Académico en el medio Superior*. México. Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías. 1(2) ,32-70.

Marín, M.M., Álvarez, C.G., Lizalde, A., Anguiano, A.C., Lemus, B. M. (2014).*Estrés académico en estudiantes. El caso de la facultad de enfermería de la Universidad Michoacana*. México: Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa.

Martin, M.O., Trujillo, F.D., Moreno, N. (2013). *Estudio y Evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga*. España. Revista Educativa Hekademos.

Sarubi de Rearte, Emma y Castaldo, Rosa Inés (2013).*FACTORES CAUSALES DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. Argentina. Recuperado de <http://www.aacademica.org/000-054/466>.

Vallejo, E.O., Martínez, L.M., & Agudelo, C.A. (2013).*Estrés determinante genérico del desempeño académico* .Colombia: Revista de Educación y Desarrollo.