

EL ESTRÉS ACADÉMICO DESDE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA Y LA SALUD

Oscar Cáceres Moscoso(1)

(1) Psicólogo Clínico. Dr en Psicología. Dr en Salud Pública. Mgr en Didáctica Universitaria. Docente Principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna. Decano (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud.

INTRODUCCIÓN

Diversos estudios sobre el estrés, y en particular al tratarse del estrés académico, han sido enfocados desde una perspectiva predominantemente cognitiva de la psicología, omitiendo el carácter multifactorial y eminentemente activo que constituye el proceso académico universitario.

Desde la psicología clínica y la salud, el estrés es una manifestación interna psicológica y fisiológica como respuesta a un estresor. Los estresores son eventos o situaciones externos que generan demandas físicas y psicológicas en una persona, que expresa una particular forma de reacción. Tanto docentes como estudiantes y el personal administrativo, están expuestos a enfrentar situaciones estresantes dentro de la vida universitaria, sin embargo, algunos son más susceptibles que otros al tener que enfrentar estas situaciones de estrés.

Por otro lado, cabe resaltar que en la actualidad, el estrés y su influencia en la vida del ser humano ha sido retomado con fuerza en el campo médico, impulsado por las diversas alteraciones y enfermedades psicosomáticas que día a día se hacen más complejas, de allí las diversas concepciones teóricas que tratan de explicarla y las medidas preventivas que deben asumirse desde disciplinas actuales como la propia medicina, la psicología, la sociología, la educación y las neurociencias. Esta situación viene generando una diversidad conceptual, teórica y metodológica, plasmada en actividades extensas de investigación.

El presente trabajo tiene como objetivo, delimitar y caracterizar el concepto de estrés académico a partir de las concepciones teóricas contemporáneas de la psicología clínica y de la salud, psicopatología, neuropsicología y neurociencia.

DIMENSIÓN BIOLÓGICA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Muchos estresores del contexto laboral universitario, pueden generar directamente cambios fisiológicos en un individuo, a través de la liberación de neurotransmisores, que junto a la activación del sistema nervioso simpático, preparan al organismo para una acción de urgencia, aumentando el ritmo cardíaco, la respiración, el estado de alerta. Estas reacciones son necesarias para la vida humana, sin embargo cuando ocurren en periodos largos e intensos, es posible desarrollar un trastorno psicofisiológico, manifestadas por:

• Debilidad somática

Sugiriéndonos que los factores de vulnerabilidad, congénitos o adquiridos pueden predisponer a un organismo a una alteración de estrés.

• La especificidad de respuesta autónoma

Nos sugiere que ciertos individuos emiten respuestas fisiológicas innatas de estrés, frente a situaciones intensas, que tiene que ver con el proceso de adaptación del propio organismo, expresada a través de etapas de alarma, resistencia y agotamiento.

• La adaptación o resistencia

Que nos explica el proceso por el cual el organismo moviliza sus defensas, para defenderse, destruir o coexistir con el trastorno. Ahora, si el estresor continúa y la resistencia se ve disminuida, es posible que los síntomas se expresen con mayor contundencia, extendiéndose así el agotamiento del sistema de defensa corporal.

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Las características psicológicas que muestra un individuo, también pueden mediar en los efectos de exposición ante determinados estresores, como las situaciones de inseguridad laboral cuando se trata de docentes contratados, los conflictos e inapropiadas relaciones humanas, o la época de exámenes para los estudiantes.

• Ansiedad

Dosis razonables de ansiedad actúan como una protección para evitar que ignoremos el peligro, por tanto tiene una función adaptativa para la integridad y salud humana. La ansiedad generalmente se expresa mediante un sentimiento de enclaustramiento, una sensación de opresión en el tórax que incluso impide la respiración, o una sensación de opresión en el abdomen. Los aspectos objetivos o médicos de la ansiedad, abarcan enfermedades psicosomáticas, que aparecen en el contexto de una ansiedad intensa, como el dolor abdominal, las palpitaciones y la falta de aire para respirar. En cambio los aspectos subjetivos o psicológicos se expresan a través de sensaciones de preocupación intensa, miedo, sobresalto, terror, opresión, rumiación, despersonalización o desrealización, ideas de enfermedad y muerte. Sin embargo, algunos de estos síntomas también podemos observarlos en el estrés académico.

• Depresión

Las condiciones psicológicas como la depresión pueden influir tanto en el funcionamiento fisiológico como en el estado mental y conductual que afectan la salud de las personas. Los individuos deprimidos presentan niveles elevados de catecolaminas, como la epinefrina y norepinefrina, lo que conduce a respuestas cardiovasculares exageradas ante los estresores del medio.

La psicología nos explica que una depresión genera en el individuo una reacción psíquica en cadena, esto es: las alteraciones cognitivas con sus creencias y actitudes falsas y catastróficas; las alteraciones afectivo emocionales con sus miedos, inseguridades, angustias y negativismos; y las alteraciones conductuales de aislamiento e incapacidad de afrontamiento. Un estado de estrés académico puede llevarnos a un trastorno depresivo de diverso tipo e intensidad.

CONCLUSIONES

El concepto de estrés académico, desde el tradicional enfoque psicológico, nos muestra una obsolescencia que impide la comprensión y la intervención de dicho fenómeno.

La reformulación de un nuevo concepto, desde los supuestos teóricos y metodológicos de la ciencia psicológica contemporánea, crea un campo de estudio y comprensión del estrés en el ámbito académico, que engloba áreas de conocimiento interdisciplinario y de aporte de otras ciencias

como la medicina, psicología, sociología, educación, neurociencias y pedagogía actual. Su enunciación permitirá el diagnóstico e intervención transdisciplinaria, con vistas a lograr la prevención y cambios adaptativos necesarios, en el logro del bienestar integral de la persona en el ámbito universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Álvarez M. (1989). El estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino. La Habana, Cuba: Científico Técnica.
- 2.- Barraza A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado2003.[enred]www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/arbarraza0
- 3.- htm.Bonet J. (2003). El estrés como factor de vulnerabilidad Buenos Aires: XVI Congreso Argentino de Psiquiatría de APSA.
- 4.- Buena G. y Sierra J. (2001). Manual de evaluación y tratamientos psicológicos. Madrid. Biblioteca Nueva.
- 5.- Stein Dan J. y Hollander Eric (2010). Tratado de los trastornos de ansiedad. Barcelona. Ars Médica.
- 6.- Sue D. Wing D. y Sue S. (2010). Psicopatología. Comprendiendo la conducta anormal. México. CENGAGE Learning.

CORRESPONDENCIA:

Oscar Cáceres Moscoso
oscarcaceres@hotmail.com

Recibido: 20/10/2014

Aceptado: 21/11/2014