

Sufre estrés académico, 60 por ciento de estudiantes del CUCS

Abren sesiones en el centro universitario para combatirlo

El 60 por ciento de los estudiantes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) reporta haber tenido estrés académico de tipo negativo, en un nivel de medio a alto, en los últimos seis meses, de acuerdo con un estudio que encabeza la investigadora del Departamento de Psicología Básica, doctora Rosa Martha Meda Lara.

El estrés académico es consecuencia de la reacción que tienen los estudiantes frente a las exigencias y demandas a las que se enfrentan, mientras cursan su carrera universitaria.

Explicó que el estrés es una propiedad que desarrollan los seres humanos para hacer frente a las exigencias y demandas del entorno. La persona puede responder con estrés no adaptativo, y adaptativo. El primero es considerado negativo, que es en el que se centran los resultados mencionados por la investigadora.

Si una persona presenta de manera frecuente procesos o respuestas de estrés negativo, manifiesta ansiedad. Entonces, tienden a preocuparse por situaciones que todavía no suceden. El sujeto está en estado de alerta, y al sentirse estimulado y presionado de más por el entorno, responde de manera exacerbada. En cambio, el estrés adaptativo o positivo permite a los seres humanos tener el impulso para enfrentar los retos, aunque sean muy altos.

El estudio fue realizado a mil 200 alumnos de todos los semestres, entre los meses de enero y marzo de este año. 36.8 por ciento eran de primer ingreso. 70 por ciento de los mil 200 reconocieron haber experimentado estrés negativo (en términos generales) al menos un momento de su vida.

Entre los síntomas que suelen presentar quienes presentan estrés negativo (tanto general como académico) se encuentran: dolor de cuello, hombros y espalda, y de cabeza; dificultades de concentración, molestias estomacales, dificultades para dormir, cambios de humor, fatiga, pérdida o ganancia de peso, así como ansiedad y depresión.

El estrés negativo tiende a presentar mayores niveles a la mitad de la carrera universitaria. Es decir, del tercero al sexto semestres. De ahí la urgencia de reducirlo. El proceso es otro entre el alumnado de Medicina, pues éstos presentan también altos niveles de estrés al final de sus carreras, debido a las nuevas responsabilidades y retos agregados.

El estudiantado de Medicina presenta una mayor asociación de estrés académico y sus síntomas; le siguen los de la licenciatura en Enfermería (con más síntomas depresivos), Psicología, Odontología y Nutrición.

En las carreras de ciencias de la salud, al igual que las ingenierías, hay mayor prevalencia de estrés académico que en las carreras económico-administrativas.

El estrés negativo mal manejado puede afectar a la salud y disminuir el rendimiento académico del estudiante, de ahí el interés de académicas y académicos del CUCS por impulsar las sesiones “Manejo del estrés y ansiedad”, que tienen lugar en ese plantel.

Las sesiones para combatir el estrés servirán a Rebeca Sarahí Hernández Magaña, estudiante de la maestría en Psicología de la Salud, para realizar su tesis “Eficacia de una intervención interdisciplinaria para el manejo del estrés y la ansiedad”.

La investigación abordará el análisis de los efectos que tiene una técnica psicológica, llamada *mindfulness* o de atención plena, en el estrés. Éste será combinado con el suministro de curcumina, una molécula que en cantidades pequeñas está presente en la cúrcuma, que es un condimento. El suministro será de 500 miligramos, dos veces al día: 250 miligramos durante el desayuno, e igual cantidad durante la cena, durante 30 días.

Serán 30 estudiantes a quienes se les suministre curcumina. Posteriormente, se les tomarán muestras de sangre para analizar el daño oxidativo, además de los niveles de cortisol plasmático -hormona del estrés-, que es liberada en exceso cuando una persona está bajo tensión. A los participantes se les aplicará, además, un cuestionario, para ver si hay cambios en la percepción individual del estrés.

Las sesiones para controlar el estrés iniciaron el lunes 26 de agosto, en 15 grupos, cada uno constituido de 11 a 15 personas, que asisten los lunes, de 13:00 a 15:00 horas, los martes, de 9:00 a 11:00 y de 11:00 a 13:00 horas; los miércoles, de 9:00 a 11:00 y el jueves, de 15:00 a 17:00 horas.

Cada grupo tiene que asistir a un total de cuatro sesiones, que concluirán en septiembre. Al terminar, el plan es abrir otro grupo para entrenarlos en el manejo del estrés.

***Mindfulness* más curcumina, sus efectos**

La atención plena, conocida como *mindfulness*, consiste en dar herramientas a los participantes en las sesiones para que sitúen su mente en el momento presente, ya que hay personas que de manera automática piensan frecuentemente en lo que les va a pasar, pero de manera negativa, lo que repercute en su tranquilidad, explicó la doctora Meda Lara, quien es una de las directoras de la tesis “Eficacia de una intervención interdisciplinaria para el manejo del estrés y la ansiedad”, en la parte psicológica.

Explicó que no se trata de eliminar el estrés, sino de enseñar a los estudiantes a manejarlo e indicarles las estrategias para reconocer el momento en que lo tengan, identificar qué les pasa, cómo les pasa y qué sienten, de manera que puedan evadir el estrés negativo.

Hay que saber manejar las situaciones que son desencadenantes del estrés. El estrés negativo es la epidemia de este siglo, y al disminuir son reducidas las consecuencias que perjudican la salud de las personas, agregó la académica de la Maestría en Psicología de la Salud del CUCS, maestra Fabiola de Santos Ávila.

Resaltó la importancia de integrar en una investigación el estudio del cuerpo y mente.

El académico del Departamento de Fisiología del CUCS, doctor Mario Alberto Ramírez Herrera, y docente en los doctorados de Ciencias Biomédicas y Farmacología -también director de la tesis-, explicó que la curcumina mejora el funcionamiento del sistema nervioso a través de procesos naturales que no lo alteran y lo hacen más eficientes.

La curcumina es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) una molécula segura. Es decir, no ocasiona efectos secundarios, ni adicción.

Detalló que las personas que sufren de estrés pueden tener daños provocados por los radicales libres.

“Entre más manifestaciones de estrés tenga una persona significa que su organismo está quemando altos niveles de glucosa y no está controlando los radicales libres”, subrayó.

Los radicales libres son moléculas inestables, sin un electrón, que tratan de captarlo mediante la oxidación o “el robo” a otras moléculas, provocando una reacción en cadena. Son útiles para combatir bacterias y virus, pero después siguen actuando en el organismo.

En un organismo saludable hay equilibrio entre la generación de radicales libres y las sustancias protectoras que los neutralizan, pero si hay desequilibrio en favor de los primeros, algunos efectos pueden ser envejecimiento prematuro (que puede generar problemas de falta de atención, de retención y procesamiento de información).

La balanza en favor de los radicales libres está también asociada con la aparición de cataratas, carcinogénesis (proceso por el cual se produce el cáncer), e incrementa el riesgo de presentar aterosclerosis -acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias dentro y sobre las paredes de las arterias-, la cual, a su vez, puede provocar hipertensión, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud.

“La curcumina tiene un efecto ansiolítico y antidepresivo al moderar el impacto de los radicales libres, además de limitar los procesos inflamatorios; y los padecimientos crónico-degenerativos como diabetes, artritis e hipertensión son retardados en su aparición. Por otro lado, los procesos de memoria y aprendizaje se potencian”, declaró.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 3 de septiembre de 2019

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Fernanda Velazquez

Etiquetas:

[Rosa Martha Meda Lara](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/sufre-estres-academico-60-por-ciento-de-estudiantes-del-cucs>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/rosa-martha-meda-lara>

