

Eventos estresantes en estudiantes universitarios, un estudio exploratorio.

Carolina Santillán Torres Torija, Abner Soto González, Anabel de la Rosa Gómez, Dinah María Rochin Virues,

UNAM, FES Iztacala Área Desarrollo y Educación

Introducción

Los estudiantes universitarios son una población que se enfrenta a altos niveles de estrés. En algunos casos viven cambios vitales importantes en un mismo año, como la muerte de un familiar, ser diagnosticados con una enfermedad, perder a un amigo significativo, o el rompimiento con su pareja. Estos eventos vitales estresantes pueden incidir en su salud mental y por ende en su desempeño académico. Detectar a los estudiantes en riesgo es una labor importante del Programa de Crisis, Emergencias y Suicidio (CREAS) de la UNAM, FES Iztacala, que tiene el fin de ofrecer atención psicológica a la comunidad universitaria.

Objetivo

El objetivo del presente trabajo fue conocer la prevalencia de eventos estresantes en una muestra de estudiantes universitarios de la UNAM, FES Iztacala, su impacto en la vida académica y el ofrecer apoyo profesional a estudiantes en riesgo.

Metodología

Actualmente contamos con 136 participantes, 35 (25.9%) hombres, 100 (74.1% mujeres), de entre los 19 y los 59 años de edad (promedio de 27.9), en su mayoría estudiantes de la Carrera de Psicología de la UNAM, FES Iztacala, tanto de la carrera escolarizada como del sistema de universidad abierta y a distancia (SUAYED).

Para evaluar la prevalencia de eventos estresantes se usó una adaptación de la escala de Eventos Vitales Estresantes de Martínez-Correa y Reyes del Paso (2003), así como nueve reactivos de afrontamiento y 17 reactivos de sintomatología de Estrés Postraumático de Davidson y Smith (1990). La evaluación se está realizando en línea a través de formularios de google.

Resultados: Los estudiantes revelan altos niveles de estrés en el último año. Los eventos más desagradables de recordar para los estudiantes son: la pérdida de alguno de sus padres, problemas económicos constantes, problemas severos con sus padres, un accidente o enfermedad grave, la traición de un amigo, entre otros. Un 22% de los participantes después de responder el cuestionario solicitaron recibir ayuda para superar estos acontecimientos que están teniendo efectos en su desempeño académico.

Conclusiones: Los estudiantes universitarios se enfrentan a muchos obstáculos, principalmente contextuales que les dificultan terminar sus estudios. Además de estos factores, la vida universitaria conlleva una serie de cambios vitales que pueden afectar su salud mental y requerir apoyo profesional. Un alto porcentaje de estudiantes de esta muestra refiere haber vivido un evento vital estresante en el último año y requerir apoyo profesional para superarlo. La detección oportuna de factores que pueden desencadenar una crisis emocional puede lograrse a través de la evaluación de los estudiantes.



De todas las situaciones anteriores, ¿cuál de ellas es la que te es más desagradable de recordar

