

XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2006.

Análisis de la eficacia de un programa de reducción de estrés en estudiantes universitarios.

Azzara, Sergio Héctor, Squillace, Mario, Jeifetz, Mirta y Iglesias, Silvia.

Cita:

Azzara, Sergio Héctor, Squillace, Mario, Jeifetz, Mirta y Iglesias, Silvia (2006). *Análisis de la eficacia de un programa de reducción de estrés en estudiantes universitarios. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-039/164>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/e4go/VPD>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ANÁLISIS DE LA EFICACIA DE UN PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Azzara, Sergio Hector; Squillace, Mario; Jeifetz, Mirta; Iglesias, Silvia
UBACyT. Universidad de Buenos Aires

RESUMEN

El objetivo de este estudio es obtener evidencias empíricas acerca de la eficacia de un programa de manejo del estrés implementado en estudiantes universitarios. Se diseñó un programa piloto de manejo de estrés (PPME) que incluyó psicoeducación, entrenamiento en habilidades de afrontamiento, respiración profunda, relajación y técnicas de imaginación guiada, reestructuración cognitiva y manejo del tiempo. Para evaluar el efecto del PPME sobre los estudiantes se decidió medir un conjunto de variables, antes y después de la aplicación del programa: ansiedad, enojo, estrategias de afrontamiento, desesperanza y niveles de cortisol. Al finalizar el programa, los estudiantes mostraron menores niveles de estrés, ansiedad, enojo, neuroticismo y cortisol. Estos resultados sugieren que el PPME tiene una prometedora aplicabilidad para disminuir niveles de estrés, lo que podría contribuir a un mejor rendimiento académico y un mejor estado de salud.

Palabras clave

Estrés Estudiantes Cortisol Neuroticismo

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF A STRESS REDUCTION PROGRAMME FOR COLLEGE STUDENTS

The purpose of this study was to obtain empirical evidence on the effectiveness of a stress management programme on undergraduate Pharmacy and Biochemistry students. We designed a stress management pilot programme (SMPP) including psychoeducational resources, coping skills training, deep breathing, relaxation and guided imaginary techniques, cognitive restructuring and time management. To evaluate the effects of the SMPP on students we assessed a set of variables before and after the programme: anxiety, anger, stress coping strategies, personality, helplessness and salivary cortisol level. At the end of the SMPP exposure, students had lower levels of stress, anxiety, anger, neuroticism and salivary cortisol. These results suggest that SMPP has a promising applicability to lower stress levels, improving health as well as students' academic performance.

Key words

Stress Students Cortisol Neuroticism

INTRODUCCIÓN

La efectividad de los programas de reducción de estrés ha quedado establecida desde que Donald Meichenbaum (1987) diseñó su programa de Inoculación de Estrés. Tales programas incluyen una serie de técnicas como entrenamiento en relajación, reestructuración cognitiva, manejo del tiempo, entre otras. Su aplicación ha mostrado su importancia en el campo de la Psicología de la Salud, debido a los efectos deletéreos del estrés en el desencadenamiento, evolución y pronóstico de enfermedades crónicas (Lovallo, 2003; Blake et al., 1988; Mattlin, Wethington, & Kessler, 1990). Este tipo de programas ayudan a modificar conductas con consecuencias negativas para la salud y logran mejorar la calidad de vida de los estudiantes (Hamarat et al., 2001). A su vez, contribuyen a prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con el estrés agudo y crónico, y ayudan a disminuir conductas de riesgo a largo plazo.

Asimismo, estudios en psicología básica han probado que las hormonas liberadas en estado de estrés deterioran plasticidad y neurogénesis hipocampal, área involucrada en los procesos de memoria y aprendizaje (McEwen, 2001; Sapolsky, 1996).

El estrés académico ha sido un tema de interés, debido a que interfiere con los procesos de aprendizaje (Glesner, 1991) generando dificultades en los estudiantes. Se ha probado que existe una correlación entre ciertos rasgos psicológicos de los estudiantes y su performance académica (Ijima, 1998). Se ha encontrado que altos niveles de esperanza, optimismo, perseverancia y motivación pueden ser buenos predictores de logro académico. Asimismo, los estudiantes que experimentan sentimientos negativos tienen mayor probabilidad para establecer la efectividad de padecer dificultades académicas.

Recientemente se ha mostrado que estudiantes jóvenes sufren elevados niveles de estrés académico en las universidades. Decidimos estudiar el fenómeno en la Universidad de Buenos Aires. Esta es una de las más prestigiosas y quizá multitudinarias en América Latina. Obtuvimos el acuerdo para aplicar un programa de reducción de estrés en alumnos de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires.

Un programa piloto de manejo de estrés (PPME) para alumnos universitarios fue diseñado por los autores incluyendo psicoeducación, entrenamiento en recursos de afrontamiento al estrés, respiración diafragmática, técnicas de imaginación guiada, reestructuración cognitiva, manejo del tiempo, resolución de problemas y habilidades sociales. El mismo tiene formato grupal, consta de 10 sesiones con objetivos a cumplir en cada sesión y focalizado en la adquisición de técnicas y estrategias para afrontar el estrés de manera efectiva. Se realizaron mediciones pre y post tratamiento con el fin de medir la eficacia del mismo.

Estudios previos han mostrado la importancia de ciertos rasgos psicológicos y del funcionamiento endócrino en la modulación del impacto del estrés sobre el rendimiento. Se seleccionaron las variables ansiedad, enojo, desesperanza, personalidad, estrategias de afrontamiento y cortisol. Este perfil podría ser utilizado posteriormente en la selección de estudiantes en riesgo para nuevas intervenciones.

A través de la implementación de este programa se intentó asimismo, que los estudiantes incorporen conocimientos y herramientas extracurriculares, que les permitan optimizar sus desempeños actuales y futuros, e identificar posibles perfiles de riesgo y actuar en consecuencia para su erradicación.

MATERIALES Y METODOLOGÍA

Muestra

Estudiantes del segundo año de la carrera de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires fueron reclutados para este estudio. Se envió un cuestionario a 150 de ellos, preguntando acerca de su interés en reducir su estrés. 92 aceptaron voluntariamente integrar un programa para mejorar su manejo del estrés, a los cuales se les envió un e-mail donde se les explicaba el propósito del programa, así como el carácter voluntario y la duración del mismo. Se seleccionó al azar un grupo de 12 alumnos. Antes de comenzar el programa todos aceptaron firmar el consentimiento informado.

Instrumentos

Variables psicológicas.

La personalidad fue evaluada mediante el Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI, 1978). El enojo y sus formas de expresión, mediante el Inventario de enojo de Spielberger (STAXI, 1991). El nivel de ansiedad se evaluó mediante el Inventario Estado-Rasgo de Ansiedad de Spielberger (STAI; 1984). El estilo de afrontamiento fue medido mediante el Inventario de Evaluación y Afrontamiento de Miguel Tobal y Cano Vindel (IVA, 1994). La desesperanza fue evaluada por el Inventario de Desesperanza de Beck (BHI, 1988).

Variable endócrina.

Se midió la concentración de la hormona cortisol en saliva a las 8 a.m. en todos los sujetos. Las muestras fueron refrigeradas hasta su proceso en el laboratorio, mediante la técnica de radio-inmunoensayo. El nivel de cortisol en saliva es un excelente índice del nivel del mismo a nivel plasma. Se eligió la técnica de medir el cortisol en saliva a fin de obtener las muestras con un método no invasivo y libre de estrés. Esta hormona facilita el estudio del eje hipotalámico-pituitario-adrenal, y es muy útil como marcador de estrés. Está demostrado que niveles altos de cortisol en personas sanas están asociados con estrés y sentimientos negativos.

ANÁLISIS DE DATOS

Debido al número de sujetos se decidió realizar un análisis no paramétrico de medidas repetidas (z de Wilcoxon).

RESULTADOS

Se encontró una reducción significativa del nivel de ansiedad en el grupo al finalizar el programa ($z = 2.35$, $p < 0.02$).

Se obtuvo una disminución significativa del nivel de enojo en el grupo al finalizar el programa ($z = 2.9$, $p < 0.03$). Niveles altos de esta variable predisponen a sentir explosiones de enojo e ira ante diferentes situaciones y provocaciones directas.

Se halló una reducción significativa en la expresión inadecuada del enojo en el grupo, al finalizar el programa ($z = 2.72$, $p < 0.01$). Altos valores en esta variable predisponen a tener reacciones excesivas ante las contrariedades como dar portazos, gritar, patear la puerta, romper algo.

El nivel de neuroticismo disminuyó de manera significativa en el grupo al finalizar el tratamiento ($z = 2.51$, $p < 0.02$). Valores elevados de dicha variable están relacionados con una alta vulnerabilidad al estrés.

Los niveles de cortisol disminuyeron en forma significativa en el grupo tras la implementación del programa ($z = 2.4$, $p < 0.03$).

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos demuestran que el programa ha sido eficaz desde el punto de vista psicofisiológico, ya que la res-

puesta endócrina de los estudiantes ha mejorado tras la implementación del mismo. De igual modo, los resultados psicológicos indicaron cambios relevantes. Los estudiantes mostraron una disminución en sus niveles de ansiedad, de enojo y también en la expresión inadecuada del mismo. En particular, la disminución de los niveles de neuroticismo, indicando cambios en variables de personalidad, luego de diez sesiones de tratamiento, da cuenta de la efectividad del PPME.

Se debe tener en cuenta que no se han realizado aún los estudios de seguimiento, lo que impide establecer el nivel de estabilidad de dichos cambios a lo largo del tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

Blake, R. L., & Vandiver, T. A. (1988). The association of health with stressful life changes, social supports and coping. *Family Practice Research Journal*, 7(4), 205-218.

Glesner, P.G. (1991). Fear and loathing in the law schools. *Connecticut Law Review*, 23,627-658.

Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K., Steele, D., Matheny, K., & Aysan, F. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27, 181 - 196.

Lovallo, W. R., & Gerin, W. (2003). Psychophysiological reactivity: Mechanisms and pathways to cardiovascular disease. *Psychosomatic Medicine*, 65, 36-45.

Meichenbaum, D., & Jaremko, M. (1987). *Terapia de Inoculación de Estrés*. Bilbao, España: Edit. Desclée Coger.

Iijima, A L. (1998). Lessons learned: Legal education and law school dysfunction. *Journal of Legal Education*, 4, 524-538

McEwen, B. S. (2001). Stress, sex, hippocampal plasticity: Relevance to psychiatric disorders. *Clinical Neuroscience Research*, 1, 19-34.

Mattlin, J. A., Wethington, E., & Kessler, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behaviour*, 31, 103-122.

Sapolsky, R. M. (1996). Stress, glucocorticoids and damage to the nervous system: The current state of confusion. *The International Journal on the Biology of Stress*, 1, 1-19.