

Encuentro Educativo

ISSN 1315-4079 ~ Depósito legal pp 199402ZU41

Vol. 13(2) mayo-agosto 2006: 368 - 386

Niveles de Estrés que manejan los estudiantes de la Escuela de Arquitectura en Periodos de Entregas Finales

Odris J. González G.

Facultad de Arquitectura y Diseño, Instituto de Investigaciones de la FAD. Universidad del Zulia. Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela.

E-mail: odgonzal@hotmail.com

Resumen

La investigación tuvo como propósito determinar los niveles de estrés que manejan los estudiantes de la escuela de Arquitectura en periodos de entregas. Se utilizó un diseño de tipo descriptivo ubicado en un enfoque epistemológico Empirista-Inductivo, con una muestra de 80 estudiantes de distintos semestres. Teóricamente se basó en la teoría de Fontana David, sobre el Control del Estrés. Se evaluaron y analizaron los patrones de regularidad arrojados por el cuestionario para cada ítem. Concluyendo que los estudiantes de la escuela de Arquitectura manejan niveles de estrés Altos, en el momento de las entregas de trabajos finales, ya que se observó que el 48.75% de la población encuestada se ubicó en este renglón. Asimismo se evidenció que un porcentaje alto presentan problemas de depresiones fuertes en los periodos de entregas de trabajos finales.

Palabras clave: Estrés en estudiantes, efectos de entregas finales.

Recibido 02-03-2005 ~ Aceptado: 09-02-2006

Levels of Stress that students of the School of Architecture suffer in periods of final evaluations

Abstract

The purpose of this research was to determine the stress levels that students in the School of Architecture handle in periods of final evaluations. A descriptive design was utilized with an empirical-inductive epistemological approach, and with a sample of 80 students from different semesters. Theoretically the study is based on the theory of David Fontana, as to control of stress. The regularity patterns were evaluated and analyzed based on the questionnaire for each item. The conclusion was that the students in the School of Architecture handle high levels of stress, at the moment of the final presentation of their projects since it was observed that the 48.75% of the population surveyed evaluated themselves in this manner. In this manner it was evident that a high percentage presented problems of strong depression during the periods of final project presentation.

Key words: student stress, the effect of the presentation of final reports

Introducción

Aunque comúnmente se considera al estrés como algo muy normal en nuestra vida, se ve con mucha preocupación la visita de algunos estudiantes de la Escuela de Arquitectura al Centro de Orientación, en estados depresivos, desmotivados por la carrera, con ganas de abandonar sus estudios, sin importarle el tiempo invertido, todo esto debido al nivel tan alto de estrés en el cual se encuentran en esos momentos.

Esto ocurre en su mayoría a finales de semestres, en los períodos

de entregas de trabajos finales, producto de los cambios inespecíficos ocasionados al organismo inducidos por las demandas de tareas que se le hacen a estos estudiantes, por cada profesor, trayendo como consecuencias el cansancio físico e intelectual, produciendo así, bloqueos en la capacidad creativa impidiendo el desarrollo normal de todo su potencial intelectual, provocando en él depresiones fuertes al no lograr cubrir los objetivos propuestos en los programas de cada materia cursada, o en su defecto, el no obtener la calificación esperada.

En tal sentido, es importante lograr que los docentes reflexionen sobre el tema del estrés, ya que algunos profesores piensan que es una buena estrategia de aprendizaje hacer que los estudiantes trabajen bajo presión, cuando en realidad la mayoría de las personas saben, que demasiados estímulos estresores pueden intervenir seriamente en el funcionamiento efectivo de las habilidades de un individuo.

En consecuencia, se puede decir que en la medida que una persona trabaje con calma, sin premura, dedicarle el tiempo que se merece cada actividad, concentrándose en lo que hace y explotando todo su potencial, logrará conseguir mejores resultados.

Es preciso destacar, que hoy en día, la vida en las grandes ciudades hace que el tiempo se convierta en un enemigo que presiona al individuo para realizar las actividades cotidianas más de prisa que en otros tiempos, quedando la persona sin oportunidad para detenerse a descansar, a relajarse y hacer a un lado el estrés que tanto agobia a las personas.

Es por ello, que el estrés siempre estará presente en todo momento como parte del ciclo normal de la vida, situaciones como asumir un nuevo trabajo, casarse, tener un hijo o simplemente tomar cualquier decisión, lleva consigo un grado de estrés, al igual que situaciones imprevistas con las que a diario el individuo se debe enfrentar y las cuales producen

en él, cambios en su organismo, ya que la manera en que el organismo responde es estereotipada, automática y refleja, mediante la cuál se prepara para atacar o huir. Tal como lo plantea Hans Seyle, "es la manera que tiene el organismo de protegerse del peligro. Tanto si los acontecimientos son agradables como displacenteros, o si el peligro es real o imaginario, el organismo responderá de la misma manera (preparándose para el ataque o fuga), provocando así, infinidad de respuestas fisiológicas.

Es importante destacar que los individuos que permanecen en tensión o simplemente no logran relajarse con facilidad después de enfrentar una situación, estresante, adoptan un estilo de vida, donde el estrés se transforma en una situación constante en un ciclo que se repite una y otra vez, produciendo un deterioro gradual del estado de salud, comenzando a padecer una cantidad de afecciones, que van desde depresiones, dolores de cabeza constantes, úlceras gástricas, y hasta llegar a un ataque directo al corazón u otros órganos vitales del cuerpo humano. En consecuencia, Zamora Pablo (2000) plantea que solo cuando se escucha hablar de todos los problemas que acarrea el sufrir niveles excesivos de estrés, es cuando los individuos comienzan a tomar conciencia de la situación vivida y es entonces cuando se empiezan a tomar medidas preventivas de

la forma adecuada de manejar o enfrentar el estrés, ya que cuando invade es difícil salir de él.

En tal sentido, se puede afirmar que aún cuando el estrés es parte de la vida, no necesariamente debe ser una forma de vida, es preciso aprender a manejar las situaciones que en ocasiones producen niveles de tensión muy altos, es por ello que esta investigación se justifica el abordaje del tema del exceso de estrés, debido a la importancia que tiene el lograr conocer los niveles de estrés que manejan los estudiantes de la Escuela de Arquitectura y las causas más frecuentes manifestadas por ellos, todo esto con la finalidad de generar programas de ayuda que estén dirigidos al beneficio colectivo del estudiante.

Por consiguiente, el objetivo general estuvo dirigido a identificar el nivel de estrés que manejan los estudiantes de la Escuela de Arquitectura en tiempos de entregas de trabajos finales., así como también algunos objetivos específicos direccionados a conocer las causas más frecuentes que provoca el estrés en ellos, identificar los síntomas fisiológicos, psicológicos y sociales que les ocasiona el estrés, y llegar a conocer en gran parte ciertas herramientas utilizadas por los estudiantes para controlar los niveles de estrés altos.

En efecto, la variable desarrollada en este estudio fue el nivel de estrés concebido como el estado de

ánimo que experimenta el individuo entre la intensidad de la exigencia y la capacidad para responder frente a un acontecimiento, el cual puede ser alto, moderado o bajo, positivo o negativo dependiendo del grado de tensión y duración del evento, así como también de los efectos que produzca en la persona. Fontana (1992).

Una carga excesiva de trabajo, tal como lo plantea Parkinson (2003) produce en el individuo fatiga tanto física como emocional, aún en los individuos a quienes les sienta bien el "trabajo arduo", los cuales pueden llegar a mostrar reacciones negativas ocasionadas por éste.

Entre los indicadores examinados se encuentran los siguientes: depresiones constantes, problemas estomacales, dolores de cabeza frecuentes, disminución del interés y el entusiasmo, aumento del consumo de sustancias lícitas e ilícitas para permanecer en vigilia, alteración de los patrones del sueño, aumento de la frecuencia de errores, pérdida de la concentración, exceso de cansancio, aumento del ausentismo escolar, y las jornadas de trabajo continuas, desarrolladas en finales de semestres por los estudiantes.

Por lo tanto, el objetivo de este artículo es hacer del conocimiento público los resultados obtenidos en esta investigación, para contribuir al desarrollo de programas de ayuda que vayan en beneficio de los estudiantes que se encuentren presen-

tando alguno de los indicadores antes mencionados.

Se hace necesario señalar que este estudio se fundamenta en la teoría planteada por Fontana David (1992), sobre el tema de niveles de estrés.

Marco Teórico Referencial

El estrés, fundamento clave

Todos sabemos muy bien lo que se siente estar bajo tensión, o cómo ahora se dice, estar estresado. Sin embargo tal cómo lo plantea Parkinson (2003) muchas personas no se dan cuenta de que el estrés no es ni bueno ni malo, es sencillamente el resultado de una acción que impone una exigencia física o psicológica en una persona para alcanzar un nivel óptimo de desempeño y el cual debe ser manejado con sumo cuidado, para que el mismo no se convierta más adelante en un problema de salud físico y mental.

Es por ello, que el estrés es uno de los fenómenos humanos más comunes en el mundo moderno, ya que cada vez se incrementa, convirtiéndose en un motivo de preocupación. En las grandes metrópolis, sobre todo, el estrés afecta a la convivencia, a la salud, a la eficiencia laboral, a las relaciones laborales, así como a la capacidad de disfrutar la vida. De hecho, es tan importante aprender a controlar los niveles de estrés, ya que eso permitirá desarrollar una vida más placentera en una so-

cialidad con reglas de convivencia establecidas, que promueve situaciones estresantes, que al no poder ser resueltas directamente conlleva al individuo a desarrollar y, por consiguiente, no logra liberar la tensión física, acumulándose y provocando los síntomas fisiológicos relacionados con el estrés.

De manera que conociéndose y atacándose el problema del estrés en sus orígenes, causas y consecuencias, se pueden aplicar herramientas efectivas que ayuden a mejorar los niveles de estrés en las personas.

La manera en que las personas evalúan las situaciones vividas juega un rol importante en el proceso del estrés, tal como lo plantea Lazarus y Folkman (1984) citados por Belloch y S (1995) quienes consideran al "estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal". Por lo tanto, cada persona poseerá una apreciación diferente de lo que interpreta como un acontecimiento estresante.

Rodríguez Mauro (1998) sugiere que hay que comenzar por definir "la palabra inglesa stress, la cual es una simplificación de distress: la cual procede del verbo latino stringere, y de su compuesto dis-stringere, cuyo participio strictum es palabra afín a estricto, estrecho, restricción. Fusionando las ideas de estirar, jalar, por un lado, y apretar, compri-

mir, por el otro. " Es decir, tiene una doble acción la cual se entiende más en sentido psicológico que en sentido físico, pero lo común es, que el estrés manifiesta los dos componentes físico biológico, fisiológico, y psíquico, mental emocional.

Por su parte, Fontana David (1992) plantea que " el estrés es el término proveniente del francés antiguo *distresse*, que significa ser colocado bajo estrechez, u opresión, por consiguiente, su forma inglesa original era *distress*, y a través de los siglos ha perdido el "di" por mala pronunciación, por lo que en la actualidad, en inglés, existen dos palabras *estrés* y *distress*, que tienen significados bastantes diferentes, el primero ambiguo, ya que la palabra puede entenderse de varias maneras tal como es utilizada con vaguedad, por diferentes personas y grupos los cuales les dan diferente significado, médicos, ingenieros, psicólogos, consultores administrativos, etc; todos la usan de una manera distinta que le es propia; en tanto que el segundo término siempre estará indicando algo desagradable".

En términos de sus orígenes, *stress* tiene que ver con la constricción u opresión de algún tipo, y *distress* con el estado de estar bajo esta constricción u opresión, pero el inglés moderno parece necesitar una palabra que se ubique entre presión y énfasis, que contenga algo de las connotaciones potencialmente dolorosas de la primera y algo de las

connotaciones más neutrales de la última. En efecto, con el paso del tiempo *stress* (en español *estrés*) se ha convertido en esa palabra.

En la literatura técnica dentro del habla inglesa, el consenso parece inclinarse por definir *stress* como presión, énfasis, más que como constricción, y ése es el enfoque que se adoptará para esta investigación.

Aclarando el origen que encierra la palabra *stress* se puede definir brevemente como: "aquellas condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que no pueden satisfacer física o psicológicamente, y que provocan algunas alteraciones en su organismo o personalidad", como lo plantea Fontana David (1992).

Asimismo se considera de suma importancia conocer las consecuencias tanto fisiológicas como psicológicas producto del exceso de estrés. Por ello se analizarán algunas consecuencias fisiológicas producto de este mal, el cual se considera una característica normal e inevitable de la vida cotidiana.

La opinión médica estima que entre el 50 y el 75 por ciento de todas las enfermedades y accidentes se relacionan con un exceso de estrés, información esta, que cada día tiende a tomar más veracidad por los estudios que se vienen desarrollando relacionados con el tema. Márquez (2000). Por ello, es importante conocer las consecuencias fisiológicas producidas por el exceso de estrés, considerando que cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos se traduce en cierta

insatisfacción crónica, agotamiento físico, incapacidad del disfrute del aquí y el ahora, contribuyendo a la proclividad de enfermedades psicosomáticas etc., producto de las reacciones corporales afloradas como mecanismo de defensa frente a las exigencias del medio, es decir, estas adaptaciones del cuerpo humano responden a los desafíos que enfrenta el individuo, haciendo que se permanezca firme y se puedan asumir mecanismos de defensa.

Esta respuesta es llamada "ataque o huida", la cual sucede a nivel del sistema nervioso autónomo. Es decir, no ocurre conscientemente a través del sistema nervioso central es automática, en la misma manera que el organismo realiza procesos como la digestión, se eleva el ritmo cardíaco cuando se corre tras un autobús, o se ajusta el termostato corporal cuando el individuo se traslada de un cuarto caliente a uno frío o viceversa.

De manera que, el organismo reconoce la necesidad de una respuesta y la produce sin que se le tenga que decir que lo haga. Es necesario mencionar que en el transcurso de esas respuestas, sucede gran cantidad de reacciones dentro del cuerpo, cada una ejecutando una función específica para adaptarse y enfrentar el desafío que se presenta. Sin embargo, el problema está cuando esas reacciones son continuas, ya que dañan al organismo y si estas perduran durante mucho tiempo.

En relación a las consecuencias psicológicas producidas por el exceso de estrés, por Parkinson (2003) expresa que cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos, agota nuestra energía psicológica deteriorando el desempeño y a menudo dejando al individuo con un sentimiento de inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables.

Haus Selye citado por Fontana (1992) manifiesta que tuvo que hacer muchos esfuerzos para lograr centrar la atención de médicos y psicólogos en los efectos del estrés, popularizando el "síndrome de adaptación general" (GAS, por sus siglas en Inglés, general adaptation syndrome).

Este modelo de respuestas a las reacciones ante los estresores, reconoce tres fases.

- A. La reacción de alarma.
- B. La etapa de resistencia.
- C. La etapa de agotamiento.

Cuando se activan procesos estresantes para el individuo el organismo se alerta, luego se desencadena la actividad autónoma la cual corresponde a la etapa de la resistencia y posteriormente si la actividad dura demasiado tiempo se produce el daño y ocurre el colapso que corresponde a la etapa de agotamiento.

Este modelo biológico es útil para considerar los aspectos psicológicos, ya que al enfrentar un estresor por lo general hay una pausa (larga o corta dependiendo respectivamente de la

proximidad y complejidad del estresor) donde el individuo elabora sus valoraciones cognoscitivas para luego pasar a una etapa de resistencia o enfrentamiento al estresor seguida por un período de colapso psicológico, si se prolonga más allá de la capacidad del individuo para resistir. Por ello, es importante mencionar que durante la etapa de resistencia aumenta el funcionamiento psicológico, el cual, durante el descenso de la resistencia hasta el inicio del colapso, se deteriorará progresivamente; ya que una vez que se alcance el colapso, es probable que el funcionamiento psicológico sea completamente inútil.

En tal sentido, Fontana (1992) plantea que mientras más agotamiento físico se sienta a causa del estrés se manifestará más agotamiento psicológico y así viceversa, ya que solo unos cuantos individuos se rinden psicológicamente tan pronto como se sientan los primeros signos de deterioro fisiológico. Solo algunas personas continúan activos, incluso más allá de la etapa de colapso físico, impulsados únicamente por lo que se llama la fuerza de voluntad.

A continuación se mencionarán algunas de las reacciones o efectos productos del exceso del estrés, manifestados por Parkinson MarK (2003) los cuales son:

Efectos Fisiológicos

- Liberación de adrenalina y noradrenalina secretadas por las

glándulas suprarrenales al torrente sanguíneo. Estas actúan como estimulantes poderosos, aceleran los reflejos, incrementan el ritmo cardiaco y la presión arterial, eleva la concentración de azúcar en la sangre y aceleran el metabolismo.

- Liberación de hormonas tiroideas secretadas por las glándulas tiroideas al torrente sanguíneo, estas aumentan aún más el metabolismo e incrementan, por consiguiente, el nivel en que la energía puede consumirse y transformarse en actividad física. Sin embargo, si la aceleración continúa por mucho tiempo, produce agotamiento, pérdida de peso y, por último, colapso físico.
- Reacciones en la piel. Se produce exceso de sudor, acné, reacciones alérgicas entre otras.
- Supresión de la función digestiva. Esto permite que la sangre se desvíe del estómago y pueda utilizarse en los pulmones y los músculos, lográndose al mismo tiempo resequedad en la boca, al igual que produciéndose problemas estomacales y trastornos digestivos, particularmente cuando se obliga al organismo a la ingestión de alimentos y el aparato aún no está dispuesto para esa función.
- Disminución de la producción de hormonas sexuales. Esto produce la desviación de la energía o de la atención hacia la excitación sexual, como tam-

bién reduce las distracciones potenciales consecutivas al embarazo y al parto. Es por ello, que hay que tener sumo cuidado, ya que cuando el estrés es excesivo y prolongado logra reducir la producción de hormonas y puede ocasionar la impotencia, frigidez, esterilidad y otros problemas sexuales.

Efectos Emocionales del Estrés

En cuanto a los efectos emocionales, Parkinson (2003) plantea que se encuentran relacionados directamente con los sentimientos, las emociones y la personalidad, y se pueden mencionar algunas de ellas:

- Aumento de la tensión física y psicológica, disminuyendo la capacidad para relajar el tono muscular, sentirse bien y detener las preocupaciones y la ansiedad.
- Aumento de la hipocondría, comienzan aparecer enfermedades imaginarias, resultado de los malestares reales que produce el estrés, desapareciendo la sensación de salud y bienestar.
- Aumento de los problemas de personalidad existentes, aparece la ansiedad, la sobre sensibilidad, la defensiva, y la hostilidad.
- Aparecen depresiones e impotencia, aumentan las explosiones emocionales, el ánimo se deprime, y surge una sensación de impotencia para influir en los acontecimientos o en los propios sentimientos.

- Pérdida repentina de la autoestima, aparecen sentimientos de incompetencia y de auto desvaloración, asimismo desmotivación en las actividades que se realizan.

Efectos Cognoscitivos del Estrés

Entre los efectos cognoscitivos del estrés se pueden mencionar los siguientes aspectos basados en el enfoque de Fontana (1992).

- Descrémento del período de la concentración y atención; es decir, el individuo presenta dificultad para mantener la concentración y la atención en alguna actividad.
- Aumento de la distractibilidad, frecuentemente se pierde el hilo de lo que se está pensando o diciendo, incluso a media frase.
- Deterioro de la memoria a corto y a largo plazo, el período de la memoria se reduce, disminuyendo el recuerdo y el reconocimiento aún de material familiar.
- Aumento de la frecuencia de errores, se incrementan los errores en las tareas cognoscitivas y de manipulación. Las decisiones se vuelven inciertas, producto del exceso de estrés.
- Aumento de los delirios y de los trastornos del pensamiento, la prueba de realidad es menos eficaz, se pierde objetividad y capacidad de crítica, los patrones de pensamiento se vuelven confusos e irracionales.

Efectos conductuales del estrés

Asimismo se describen algunos de los efectos conductuales producto del exceso de estrés, considerados por Fontana (1992).

- Disminución de los intereses y el entusiasmo, los objetivos y las metas vitales se olvidan, se dejan de lado los pasatiempos.
- Aumento de ausentismo, por medio de enfermedades reales o imaginarias, o de excusas inventadas, así como también, los retardos o la falta al trabajo, a la escuela u otras actividades las cuales se vuelven un problema para las personas.
- Aumento del consumo de drogas, es más evidente el consumo de alcohol, cafeína, nicotina y otras drogas prescritas médicas o ilegales.
- Descenso de los niveles de energía.
- Alteraciones de los patrones de sueño, las personas presentan dificultad para dormir o para permanecer dormidas por más de cuatro horas seguidas.

En consecuencia, estos efectos conductuales son dañinos a la personalidad del individuo ya que, en casos extremos el individuo puede considerar la posibilidad de tomar decisiones inadecuadas, tales como el suicidio. Es importante destacar que se debe estar alerta ante alguno de los síntomas planteados, ya son indicativos o señales de peligro, que pueden ser tratadas con tiempo y

llegar a situaciones que luego se puedan lamentar.

Metodología

La investigación estuvo desarrollada bajo un enfoque epistemológico empirista-inductivo, el cual concibe como producto del conocimiento científico los patrones de regularidad observados en una población, a partir de los cuales se explican las interdependencias entre clases distintas de eventos fácticos. En tal sentido, la complejidad o multiplicidad estudiada, se basa en frecuencias de ocurrencia, ya que el supuesto básico utilizado obedece a ciertos patrones, cuya regularidad pueden ser establecidas gracias a la observación de sus repeticiones, lo cual a su vez permite inferencias probabilísticas de su comportamiento futuro. Por tal razón, José Padrón (2000), manifiesta "que en este tipo de investigación las vías de acceso al conocimiento para la producción y validación de la información, se obtiene a través de instrumentos de observaciones, mediciones, y tratamientos estadísticos, entre otros, ya que los patrones de regularidad se captan por medio de los registros de repeticiones de eventos, usando un lenguaje aritmético matemático para el manejo y la presentación de los datos".

Es de vital importancia mencionar que la investigación propuesta corresponde a un diseño descriptivo, correspondiente a la primera

fase de la investigación, partiendo del hecho que existe una realidad que resulta insuficientemente conocida y la cual es relevante para el desarrollo de programas de ayuda permanentes. Es por ello que el objetivo central de la investigación se ubicó en identificar el nivel de estrés que manejan los estudiantes de la Escuela de Arquitectura en tiempos de entregas finales, así como conocer las causas más frecuentes que inciden en el manejo del estrés.

Las operaciones estandarizadas utilizadas en esta investigación fueron: las observaciones a través de la recolección de datos en el cuestionario diseñado por la autora, donde se explora la información necesaria basada en las variables e indicadores descritos anteriormente.

Asimismo se realizó la clasificación y comparación de los datos por criterios, todo con la finalidad de lograr determinar el grado o nivel de estrés que manejan los estudiantes en la etapa de entregas de trabajos finales. Las técnicas típicas de trabajo utilizadas, fueron las mediciones por cuantificación aritmética y la estadística, las cuales corresponden al enfoque empirista inductivo desarrollado a lo largo de la investigación.

La población objeto de estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios, estudiantes de diferentes semestres o años, en edades comprendidas entre 15 y 30 años pertenecientes a la Escuela de Arquitectura.

El tipo de muestreo utilizado fue de tipo probalístico estratificado donde se escogió una muestra de estudiantes por cada semestre, la misma estuvo conformada por el 15% de los estudiantes de la escuela de Arquitectura, lo cual correspondió a un total de 80 estudiantes de ambos sexo, diferentes edades y semestres, desde el 1er semestre hasta el último semestre de la carrera.

En cuanto al instrumento utilizado se puede acotar que se aplicó un cuestionario titulado "Escala del Estrés de la vida", el mismo contempla 30 ítems, los cuales permiten evaluar la variable propuesta y sus indicadores. El instrumento fue adaptado y validado con una población de 20 estudiantes, donde posteriormente fue verificado por expertos.

Resultados

Al analizar los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los 80 estudiantes de la Escuela de Arquitectura se evidenció que el 58.75% de la población encuestada se ubica en edades comprendidas entre los 16 y 21 años de edad, seguida de un 40% entre los 22 y 27 años, quedando solo un 1.25% entre los 28 a 30 años. Esto indica que la Facultad cuenta con una población adulto joven (Cuadro 1).

Asimismo, al conocer la información correspondiente a la distribución de la población por sexo se observó que el 52.5% pertenece al

sexo femenino, y un 47% ubicado en el sexo masculino.

Cuadro 1
 Distribución por edad

| EDAD | Nº | % |
|--------------|-----------|-----------------|
| 16 a 21 años | 47 | 58,75 % |
| 22 a 27 años | 32 | 40,00 % |
| 28 a 30 años | 01 | 1,25 % |
| Total | 80 | 100,00 % |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

En cuanto al estado civil de los estudiantes encuestados se pudo conocer que el 92.5% se encuentra ubicado en la categoría soltero, y un 6.25% los cuales están casados y solo un 1.25 % viudo.

Es importante, reconocer que los estudiantes de la Escuela de Arquitectura se estresan con mucha frecuencia, ya que se observó que el 48.75% se ubica en la categoría muy a menudo se encuentra estresado, quedando el 36.25% los cuales solo en ocasiones se encuentran estresados, y un 15% los cuales plantean que rara vez se sienten en esta situación (Cuadro 2).

Cuadro 2
 Frecuencia del estrés

| FRECUENCIA DEL ESTRÉS | Nº | % |
|-----------------------|-----------|----------------|
| Muy a menudo | 39 | 48,75 % |
| A Veces | 29 | 36,25 % |
| Rara vez. | 12 | 15,00 % |
| Total. | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Igualmente, al indagar sobre cómo les afecta el estrés en la calidad de sus trabajos finales se pudo observar que el 41.25% le resulta muy desagradable al realizar sus trabajos en esta condición, así como el 38.75 % le resulta algo igual normal, ya que no les afecta según ellos en nada, quedando un 13.75% que plantean que el trabajar con estrés le resulta mejor, y un 6.25% los cuales respondieron que les resulta muy mal trabajar bajo presión o estrés. (Cuadro 3). Ello indica que los estudiantes si están siendo afectados por el exceso de estrés.

Cuadro 3
 Cómo afecta el estrés la calidad de sus trabajos finales

| Cómo afecta el estrés la calidad de sus trabajos finales. | Nº | % |
|---|-----------|----------------|
| Me resulta mejor el trabajo | 11 | 13,75 % |
| No le afecta, me resulta igual. | 31 | 38,75 % |
| Me resulta muy desagradable. | 33 | 41,25% |
| Me va muy mal | 05 | 6,25% |
| Total. | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Por consiguientes, al explorar sobre las actividades realizadas aparte de sus estudios se pudo conocer se evidenció que la mayoría de los estudiantes un 61.25%, realizan otras actividades que implica más carga a sus actividades escolares,

quedando un 38.75% que sólo se dedican a estudiar (Cuadro 4).

Cuadro 4
Actividades realizadas

| Realizan otras actividades aparte de sus estudios. | Nº | % |
|--|-----------|----------------|
| Si | 49 | 61,25 |
| No | 31 | 38,75 |
| Total | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Al considerar las causas que producen el estrés a los estudiantes se encontró que la más frecuente se encuentra ubicada en la falta de tiempo para entregar los trabajos asignados por los profesores de las distintas materias cursadas, dicho porcentaje se ubicó en el 53.75% un 26.25% manifiesta que ese estrés también es producto de la incompetencia de sus compañeros; un 18.75%, plantea que en ocasiones obedece a la presión, y al querer hacer mejor las actividades, así como un 1.5% que expresa que es por el volumen de trabajos exigidos en el transcurso del semestre. (Cuadro 5).

Asimismo, al analizar los aspectos de la vida que se ven afectados por el estrés, se encontró que un 66.25 % les afecta su salud física y tranquilidad emocional, seguido de un 17.5% los cuales manifiestan ser afectados en su área familiar, social y en la relación con sus compañeros, quedando un 16.25%, los cuales plantea ser afectado en todas

las áreas presentadas. (Salud física, tranquilidad emocional, relaciones familiares y con sus compañeros.) (Cuadro 6).

Cuadro 5
Causas que producen el estrés

| Causas que le producen el estrés. | Nº | % |
|---|-----------|----------------|
| Falta de tiempo para entregar los trabajos. | 43 | 53,75% |
| Incompetencia de los compañeros. | 21 | 22,5% |
| Presión por hacer mejor el trabajo. | 15 | 18,75% |
| Volumen de trabajo. | 01 | 1,5% |
| Total. | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Cuadro 6
Aspectos de la vida afectados por el estrés

| Que aspectos de su vida se ven afectado por el exceso de estrés. | Nº | % |
|---|-----------|----------------|
| Salud Física y tranquilidad emocional. | 53 | 66,25% |
| Relaciones familiares y con los compañeros. | 14 | 17,5% |
| Salud física, tranquilidad emocional, relaciones Familiares y con los compañeros. | 13 | 16,25% |
| Total. | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Al efectuarse un análisis a las consecuencias producto del estrés

en los estudiantes se pudo observar que para el 46.25% de los estudiantes de la escuela de Arquitectura el exceso de estrés les produce consecuencias negativas en el área de salud, trayéndole como consecuencia la adicción hacia ciertas sustancias, tales como la cafeína, anfetaminas, y tabaco, estas sustancias son utilizadas con la finalidad de mantener la atención sobre las múltiples actividades que realizan, o por el contrario, adicciones a medicamentos para poder conciliar el sueño, como el tafil, lexotamil entre otros. También se encontró que un 22.5% de los estudiantes encuestados presentan consecuencias graves como depresiones, adicción, quedando un 22.5% de estudiantes los cuales plantean sentir todos estos efectos juntos (Cuadro 7).

Cuadro 7
 Consecuencias que produce el estrés

| Consecuencias que produce el estrés en los estudiantes. | Nº | % |
|---|-----------|-----------------|
| Salud y Adicción. | 37 | 48,25 % |
| Desmotivación. | 07 | 8,75 % |
| Depresión y adicción. | 18 | 22,50 % |
| Irritabilidad, depresión, salud física, adicción y desmotivación. | 18 | 22,50 % |
| Total. | 80 | 100,00 % |

Fuente Cuestionario sobre estrés 1999.

En cuanto al análisis del ítem correspondiente a las reacciones y acciones realizadas cuando se encuentran estresados se pudo conocer la siguiente información, un 32.5% manifestaron expresar reacciones de llanto, gritos, desespero, depresiones etc., otro grupo de estudiantes plantea que al encontrarse estresados simplemente se relajan y descansan, quedando un 30% realizan actividades recreativas, como leer y cantar, y un 6.25% los cuales no hacen nada por evadir el estrés (Cuadro 8).

Cuadro 8
 Reacciones y acciones frente al estrés

| Que haces cuando te encuentras estresado | Nº | % |
|---|-----------|----------------|
| Descansar , relajarse | 25 | 31,25% |
| Realizar actividades recreativas, leer, cantar. | 24 | 30,00% |
| Te deprimas, lloras, gritas, peleas, te desesperas. | 26 | 32,5% |
| Nada | 05 | 6,25% |
| Total. | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Al preguntar sobre que hacen los estudiantes para evitar el estrés, se evidenció que el 47.5% de la población encuestada, realizan actividades recreativas, el 16.25% continúan trabajando aún cuando se agote más, un 12.5% se organiza

Niveles de estrés que manejan los estudiantes de la Escuela de Arquitectura

mejor con las actividades asignadas, así como un 3.75% descansan si se encuentran estresados, quedando un 20% que manifiestan no hace nada para evitar el estrés y por lo tanto siempre viven estresados (Cuadro 9).

Cuadro 9
Acciones para evitar el estrés

| Que haces para evitar el estrés. | Nº | % |
|---|-----------|----------------|
| Se organizan mejor. | 10 | 12,5% |
| Varias actividades, deportes, caminan, leer, escuchar música. | 38 | 47,5% |
| Continúan trabajando | 13 | 16,25% |
| Dormir, descansar. | 03 | 3,75% |
| Nada. | 16 | 20,00% |
| Total. | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Sin embargo, al explorar en los estudiantes la opinión sobre si se toman en cuenta en la Facultad de Arquitectura los niveles de estrés que manejan los estudiantes en períodos de entregas de trabajos finales se encontró que un 82.5% considera que no se toma en cuenta dicho estado, al igual que un 5% manifestó que algunos profesores sí le dan importancia, pero que igualmente presionan, quedando un 12.50% los cuales no contestaron (Cuadro 10).

Cabe destacar qué al analizar el ítems correspondiente a las alteraciones provocadas al sueño producido del exceso del estrés se evidenció que el 82,05% de los estudiantes encuestados presentan problemas para conciliar el sueño, quedando un 05,00% los cuales no han sufrido de este mal, y un 12,05% que no contestaron a la pregunta (Cuadro 11).

Cuadro 10
Consideras que se toman en cuenta los niveles de estrés.

| Consideras que se toma en cuenta los niveles de estrés en los estudiantes, por parte de los profesores. | Nº | % |
|---|-----------|--------------|
| Si | 04 | 5.00 % |
| No | 66 | 82.05% |
| No contestaron. | 10 | 12.05% |
| Total | 80 | 100 % |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Cuadro 11
Alteraciones de los patrones del sueño

| Cuándo te sientes estresado, presentas problemas para dormir o permanecer dormido por más de 4 horas. | Nº | % |
|---|-----------|--------------|
| Si | 66 | 82,05% |
| No | 04 | 05,00% |
| No contestaron. | 10 | 12.05% |
| Total | 80 | 100 % |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Otro elemento de suma importancia que se pudo corroborar es que la población encuestada no abandona las actividades hasta culminarlas un 66,25% un 17,05% manifiesta abandonar todo cuando se encuentran estresados y un 16,25% plantea que descansan un tiempo cuando se sienten agotados (Cuadro 12).

Cuadro 12
 Abandono de las actividades.

| Cómo reaccionas cuando te encuentras excesivamente estresado. | Nº | % |
|---|-----------|----------------|
| Abandonas las actividades que estás realizando. | 14 | 17,05% |
| Sigues adelante hasta culminar las actividades. | 53 | 66,25% |
| Descansas un tiempo y luego sigues. | 13 | 16,25% |
| Total | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Finalmente al analizar el cuadro N° 13 relacionado con la escala del estrés ubicada con los valores del 0 al 60 se pudo evidenciar que el 80,00% de los estudiantes encuestados manejan niveles de estrés altos en su vida, existiendo congruencia con la información arrojada en el Cuadro 2 donde se expresa la frecuencia del estrés en dichos estudiantes, asimismo se observa que un 16,25% manejan niveles de es-

trés moderado, y un 03,75% presentan un nivel de estrés bajo (Cuadro 13).

Cuadro 13
 Niveles de estrés.

| En la escala del 0 al 60, N° ubique su nivel de estrés de acuerdo a la intensidad que lo este experimentando en su vida. | Nº | % |
|--|-----------|----------------|
| 0 al 20. Bajo nivel de estrés. | 03 | 03,75% |
| 21 al 40. Moderado. | 13 | 16,25% |
| 41 a 60. Alto nivel de estrés. | 64 | 80,00% |
| Total | 80 | 100,00% |

Fuente: Cuestionario sobre estrés 1999.

Conclusión

En conclusión se puede decir que es mínimo el número de seres humanos que se desempeñan al máximo cuando se encuentran bajo presión constante, ya que los individuos necesitan intervalos cortos entre el final de una tarea muy intensa y el comienzo de la siguiente, tiempo para tomar un respiro, para mirar alrededor, para relajar la mente, para reorientar los pensamientos antes de sumergirse de nuevo en la tarea. En consecuencia, se puede decir que tales treguas momentáneas son de sumo valor para resistir el estrés, ya que sin estos descansos se sentirían acosados y atrapados. Es por ello, que los individuos deben

detenerse y ver objetivamente la manera cómo están abordando y manejando el estrés, ya que es la mejor forma de conducir nuestra vida sin hacernos daño.

En tal sentido, es importante considerar "que todo tiene su tiempo", y por lo tanto, las actividades hay que hacerlas sin apuros, dedicándoles el tiempo justo para cada una de ellas, logrando así desarrollar y organizar todas las tareas y roles exigida en la vida, para evitar posibles problemas por exceso de estrés.

Al finalizar el estudio realizado a los estudiantes de la Escuela de Arquitectura se pudo conocer que los mismos manejan estados de estrés altos, ya que se encontró que un 80,00% de la muestra se ubica en la escala del nivel alto de estrés, corroborándose más aún con la información suministrada por el Ítems correspondiente a la frecuencia del estrés, donde el 48,75% se encuentra muy a menudo estresado, de lo que se puede inferir que son personas en su mayoría, presionados, angustiados, depresivos, debido al exceso de trabajo exigido y asignado por los profesores y las demandas exigidas en la vida cotidiana, trayéndole como consecuencias problemas en su salud física, psicológicos y familiares e incluso sociales, siendo los más frecuentes los que afectan el área de salud, y la parte emocional.

Asimismo se evidenció que un 82,05% de los estudiantes manifiesta sentir agotamiento físico por no

dormir las horas indicadas para el descanso, padeciendo así, mucho de los efectos fisiológicos producidos por el exceso de estrés, tales como, dolores de cabeza, problemas estomacales, aceleración del ritmo cardiaco entre otros.

De manera que, se pudo evidenciar que un porcentaje muy alto se encuentra ubicado en los efectos psicológicos, presentando un 22.5% de la población, problemas de depresiones fuertes, información que fue comparada posteriormente con los registros estadísticos analizados en el Centro de Orientación de la Facultad, aunado a la adición de algunas sustancias o medicamentos tales como anfetaminas, cafeínas, tabacos entre otros, indicando este dato que se puede estar enfrentando a un problema mayor que amerita sumo cuidado, ya que son factores de riesgo importantes, que pudieran dar inicio al consumo de sustancias ilícitas dentro de la Facultad.

También es importante destacar que los estudiantes presentan problemas a la hora de concentrarse tanto en el aula como fuera de ella, aumentando así la frecuencia de errores en los trabajos y por ende elevando los niveles de estrés, ya que los resultados esperados no se logran al igual que la calificación necesaria para cumplir con las asignaturas, trayendo como consecuencia la desmotivación, la falta de interés, pérdida repentina de la autoestima, apareciendo de nuevo la

depresión e impotencia que terminan con el ausentismo parcial o total del individuo a sus actividades o asignaturas cursadas.

Otras de las conclusiones a las que se ha llegado en esta investigación es que un 47.05% de la población encuestada realiza diversas actividades para evitar el estrés, tales eventos se encuentran enmarcadas en la lectura, el deporte, el caminar y escuchar música, todo esto con la finalidad de evadir un poco el exceso de estrés que les acarrea las múltiples actividades desarrolladas día a día.

Al finalizar el análisis desarrollado a lo largo de esta investigación, permite hacer una reflexión a todas las personas que de una u otra forma están dentro del proceso enseñanza aprendizaje, relacionada sobre el profesional que se quiere formar, ¿uno que sea calificado con conocimientos claros y precisos, capaz de enfrentar cualquier situación, decidido, asertivo, que se maneje a través del dilema calidad y no cantidad?, o por el contrario ¿Un profesional cansado, agotado, sumiso, capaz de realizar muchas actividades al mismo tiempo pero con poca calidad en lo que realiza?

Es prudente señalar la responsabilidad que tienen los profesores y asesores de un grupo de estudiantes, así como la institución, ya que no basta con dictar cursos de control del estrés que duran 8 horas máximo y creer que el problema está resuelto.

Es necesario detenerse un momento a pensar en los estudiantes y comenzar a trabajar más holísticamente engranando las asignaturas, cambiando la forma de pensar, los esquemas viejos de aprender, asimilando que no es mejor la cantidad sino la calidad de lo que se realiza, entendiendo así, que todas las materias que se ven en la carrera de Arquitectura tienen relación entre sí, y por lo tanto buscar desarrollar una nueva idea de integración, donde todos participen y tengan los mismos beneficios, profesor- alumno, ya que al lograr tener alumnos entusiasmados, interesados, motivados, con una personalidad sana, el aprendizaje será más fluido, más claro y se evitará que los estudiantes repitan un curso más de dos veces. En consecuencia, se debe empezar por la revisión e integración del currículo.

Otra de las recomendaciones sería que en el pensum de estudio de la carrera de Arquitectura existiera una materia obligatoria o si se quiere electiva donde se trabaje sólo y exclusivamente ese tema, dándole a conocer a los estudiantes las causas, consecuencias y efectos que producen en ellos el exceso de estrés, así como la forma en que deban manejar el problema.

Asimismo es importante darle a conocer a los profesores la importancia que tiene que los estudiantes no trabajen bajo presión, ya que se obtienen mejores beneficios tanto

para el alumno, quien es el que esta realizando la actividad, como para el profesor, el cual tendrá que corregir menos errores, esto debido a que el estudiante pondrá todo su potencial en la actividad que esta realizando y por ende los resultados serán positivos.

Referencias Bibliográficas

- BAVARESCO, Aura (2002) *Las técnicas de la Investigación*. Editorial EDILUZ Séptima Edición. Maracaibo-Venezuela.
- BARRIOS, Edna y otros (1995) *Informe Final de Práctica Profesional III de Orientación*. Universidad del Zulia. Facultad de Humanidades Y Educación. Venezuela.
- BARRIOS, Adriana (1999) *Taller sobre Estrés. ¿Como Manejarlo?* Cátedra de Orientación Psicológica. Venezuela. Zulia.
- BELLOCH S. (1995). *Manual de psicopatología*. Vol 2 Ed. Mc.Graw Hill. Mexico.
- FONTANA, David (1992) *Control del Estrés*. Editorial el Manual Moderno. S.A de C.V. México.
- MENDEZ Carlos (2001) *Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación*. Editorial Mc Graw Hill. Tercera edición. Bogotá.
- MARQUEZ y col. (2000) *Detección evaluación y tratamiento de la depresión en estudiantes del nivel medio Superior de la UAEM*. Tesis. Toluca. México
- PADRON, José (2000) *La estructura de los procesos de investigación*. Manual de investigación. UR, Decanato de Postgrado, Caracas, Venezuela.
- PARKINSON, Mark (2003) *Aplicación de la Psicología en los negocios*. Editorial Mac GraW Hill. México.
- RODRIGUEZ, Mauro (1988) *Administración del Tiempo*. Segunda Edición. Manual Moderno. Serie Capacitación Integral. México.
- RODRIGUEZ, Mauro (1998) *Autoestima. Clave del Éxito personal*. Segunda Edición. Manual Moderno. Serie Capacitación Integral. México
- SABINO, Carlos (2002) *El Proceso de investigación*. Nueva Edición actualizada Editorial Panapo. Venezuela.
- ZAMORA, Pablo (2000) *Hábitos de un triunfador. Planeación de vida y Trabajo*. Editorial Ibalpe. México