

TÍTULO: IMPACTO DE LOS EXAMENES EN LA SALUD DE LOS ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE FISIOTERAPIA

Introducción:

El objetivo principal del estudio ha sido valorar, si los cambios que manifiesta tener el alumno en el periodo de exámenes son significativos; ya que son muchos los alumnos que refieren un bajo rendimiento académico o abandono del examen debido a presentar distinta sintomatología como cefaleas, insomnio, somnolencia, ansiedad, depresión, diarrea malestar general, gastritis o fiebre entre otras, que le impiden concentrarse, atender e invertir más horas de estudio, dificultando así la memorización y capacidad para resolver problemas o ejecutar habilidades. (1)

El alumno en las semanas previas a los exámenes como mientras duran éstos presenta un síndrome de adaptación biológica o estrés. En principio este estrés tiene que ser motivador y estimulante para conseguir un mejor rendimiento en las pruebas evaluativas. (2) Sin embargo, en muchas ocasiones este eutrés (estrés fisiológico) no consigue mantenerse en niveles fisiológicos y pasa a distrés (estrés patológico). Es en este momento cuando se van a producir alteraciones importantes en el sistema neuroendocrino, inmunológico y en el funcionamiento de citoquinas, (3) (4) afectando a la salud física, psíquica y emocional de los alumnos, y por tanto sus resultados académicos. Hay cambios de conducta irritación, ansiedad, depresión, a nivel metabólico predomina el catabolismo y aumentan los niveles el cortisol y ACTH.

El estrés agudo produce un impacto sobre el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA), esta situación provoca la secreción del factor liberador de corticotrofina (CRF), el cual activa la hipófisis que segrega la ACTH, lo que activa las glándulas suprarrenales, con lo se segrega cortisol. Esta situación es la que nos mantendrá en alerta a la hora de estudiar o examinarnos. Tras el estrés agudo hay ciertos aspectos del sistema inmunológico que se inhiben por el aumento del cortisol. Tras esta activación, el CRF estimula algunas áreas del cerebro fundamentales para la función del sistema inmunológico lo que afecta al sistema simpático provocando una serie de respuestas fisiológicas. Si este estrés se mantiene hay una activación del eje HPA debido a cambios secundarios provocados principalmente por el cortisol. El mecanismo de retroalimentación que frena la secreción de cortisol no funciona más y, en consecuencia, hay más producción de ACTH y más producción de cortisol, que favorece la liberación de adrenalina teniendo repercusiones sobre el sistema inmunológico. Algunas funciones del sistema inmunológico se inhiben. El aumento de determinadas citoquinas favorecerán la aparición de dolor, inflamación, fiebre y malestar general.

En los últimos años se ha llevado diversos estudios para evaluar la prevalencia sobretodo de la ansiedad y depresión, ya que son dos afecciones que alteraran el estado físico, psíquico y emocional del alumno, afectando así al sistema de respuesta cognitiva (no recordar lo estudiado, buscar el perfeccionamiento...), motórica (temblor, tics,...) y fisiológica (diarrea, taquicardia, sudoración..). (5)

Metodología:

La muestra seleccionada al azar es de 70 alumnos de la Escuela Universitaria de Fisioterapia Garbí, la muestra fue tomada a inicio de curso y tomaron como referencia la situación vivida en los exámenes de junio. La muestra está formada por 43 mujeres y 27 hombres, cuya media de edad es de 23,5 años.

Como criterio de inclusión se tomó alumnos de 18 a 25 años sin ninguna patología previa. Fueron criterio de exclusión los mayores de 25 años, los que hacen deporte de forma habitual, los que trabajan y los que tienen cargas familiares.

A la muestra se les pasó un cuestionario en que se preguntaba si antes, considerando el antes como una situación habitual, y durante los exámenes presentaron cefalea, diarreas, gastritis, fiebre, malestar general, somnolencia, insomnio, ansiedad, estado depresivo y/o falta de concentración.

El programa estadístico utilizado ha sido MINITAB 15, para la medición de las variables se ha utilizado la prueba no paramétrica chi cuadrado para variables dependientes, tomando como nivel de significación $p < 0,05$.

Resultados:

Tras analizar los datos recogidos en el programa MINITAB obtenemos los siguientes resultados:

Cefalees : Chi-Sq = 9,968; DF = 1; P-Value = 0,002

Diarrea: Chi-Sq = 13,125; DF = 1; P-Value = 0,000

Malestar general : Chi-Sq = 14,933; DF = 1; P-Value = 0,000

Insomnio : Chi-Sq = 22,943; DF = 1; P-Value = 0,000

Somnolencia: Chi-Sq = 12,495; DF = 1; P-Value = 0,000

Ansietat : Chi-Sq = 39,320; DF = 1; P-Value = 0,000

Depressió Chi-Sq = 4,155; DF = 1; P-Value = 0,042

Por tanto, podemos afirmar que hay cambios en el estado de salud de nuestros alumnos a nivel de todas las variables seleccionadas , excepto gastritis y fiebre en que las p obtenidas fueron 0,672 y 0,9 respectivamente..

Conclusiones:

Observando los resultados obtenidos podemos afirmar que los síntomas, que se dan en el momento a estudio, son lo suficientemente importantes para tenerlos en cuenta y aplicar estrategias con el fin de disminuir el impacto de los exámenes, y así mejorar el rendimiento académico.

Es importante identificar cuales son las principales causa que generan una situación patológica e identificar los métodos para reducir el distrés. (6) Los alumnos con baja autoestima y temerosos de sus resultados serán los candidatos a presentar ansiedad ante situaciones en la que tienen que demostrar su validez (7) Muchos de los alumnos dada su situación emocional y a anticipar resultados, casi siempre en negativo, consideran que no serán capaces de aprobar los exámenes, de demostrar sus habilidades y así validar su rendimiento académico (8) . Estas situaciones de inseguridad pueden verse incrementadas según el tipo de examen como puede ser el oral (9)

Según Pérez y Borda (2000) debemos trabajar estrategias para fomentar el autocontrol, la autoestima y la seguridad del alumno, algunas de estos recursos son : Control de la ansiedad y Ejercicio de autocontrol a través de técnicas de relajación y meditación, reestructuración cognitiva como la Terapia racional Emotiva y enseñar habilidades de estudio (10)

Hemos de tener en cuenta que hay otros factores que influirán en el rendimiento académico : control interno y externo, patrón de conducta tipo A o B, inteligencia y estados emocionales, y consumo hábitos tóxicos entre otros. (11)

BIBLIOGRAFIA:

(1) (2) (11)Pérez, M.A; Martín; A; Borda, M; del Rio, C. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Cuadernos de Medicina psicosomática y Psiquiatria de Enlace. 2003. 67/68

(3) Daya S. An examination of the psychological needs of the international students: Implications for counselling and psythotherapy. International Journal for the Advancement of Counselling. 1994. 17(4)

(4) (8) Butler, G; Mathews,A. Cognitive Therapy and Research. 1987.11(5)

(5) Bunevicius, A; katkute, A; Bunevicius , R. Symptoms of anxiety and depression in medical stdents and in humanites students: relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. International Journal of Psychiatry. 2008 nov ; 54(6):494-501

(6) Nicoll, L; Butler,M. The study of biology as a cause of anxiety in student nurses undertaking the common foundation programme. Journal of Advanced Nursing. 2008. jun; 24 (3) :615-624

(7) Hembree, R. Correlates, causes, effects and treatment of test anxiety. Review of educational research. 1998. 58 (1) :47-48

(9) Zoller, U; Ben-Chaim,D. Interaction between examination type, anxiety state, and academic achievement in college science; an action-oriented research. Journal of Research in Science Teaching. 26 (1) :65-77

(10) Pérez, MA; Borda, M. Estrategias de intervención psicológica para potenciar el rendimiento académico de los alumnos. Revista de Enseñanza Universitaria, nº extraordinario;2000,273-280