

Rendimiento académico y estrés. Programas de extensión para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes. Silvia Iglesias¹, Mónica Papalardo¹, Sergio Azzara², Martín Desimone¹, Luis Díaz¹, Eduardo Lagomarsino¹.

¹Facultad de Farmacia y Bioquímica. ²Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.

Resumen del Póster:

Introducción: El estrés es un factor que afecta el aprendizaje por parte de los estudiantes, y constituye una preocupación de los docentes de diversas áreas y niveles.

Particularmente Química Analítica Instrumental es una asignatura que abarca una gran cantidad de conceptos nuevos y una abundante ejercitación. Si se consideran los últimos 10 años, y se analiza el porcentaje de alumnos que quedaron libres y debieron recurrir a la materia, se puede observar que el promedio es de $16 \pm 4\%$, no variando significativamente entre los años. Exceptuando el año 2001 donde este valor se incrementó significativamente a 27%. Ese año se caracterizó por una gran crisis a nivel mundial. Por un lado localmente, la crisis económica y el anuncio de la confiscación de fondos en el país coincidió con el periodo de exámenes recuperatorios de la materia, y por otro a nivel internacional los atentados contra las torres gemelas ocurrieron en plena cursada de la materia y afectaron prácticamente a toda la humanidad.

Objetivo: Probar que los programas de manejo del estrés son beneficiosos para los estudiantes antes de rendir evaluaciones de asignaturas.

Métodos: Desde el año 2002 con características interdisciplinarias, venimos implementando Programas de Afrontamiento Efectivo del Estrés en Estudiantes. Estos programas articulan la extensión, la enseñanza, la investigación y ayudan a que los estudiantes adquieran y desarrollen nuevas competencias y habilidades. Los temas principales que se enseñan incluyen técnicas de relajación integral, manejo de la ansiedad, manejo del tiempo, resolución de conflictos, estrategias de asertividad y destrezas en comunicación. Se realizan mediciones pre y post implementación de los programas evaluando nivel de activación endocrina y variables psicológicas, lo cual nos permite medir la eficacia de los mismos. El final de los programas coincide con el periodo de exámenes. La información adquirida es incorporada a una base de datos y es evaluada estadísticamente.

Resultados: Al finalizar los programas, los estudiantes que participaron mostraron niveles significativamente menores de niveles de estrés, ansiedad, enojo y cortisol salival. En el grupo control el cortisol salival aumentó significativamente.

Conclusión: Estos resultados sugieren que el periodo de exámenes es una situación estresante para los estudiantes, y la participación de programas especialmente diseñados para mejorar el afrontamiento al estrés resulta beneficiosa y eficaz para ellos, ya que la respuesta psicoendocrina de los participantes mejora tras la implementación de los mismos.