

## Agotamiento emocional, fatiga, depresión y ansiedad, el largo camino al título universitario.

**Por: Sin Embargo. 10/07/2017**

Estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) contaron sus encuentros extremos con el agotamiento emocional, la fatiga, la depresión, y la ansiedad, los cuales no deben tomarse a la ligera. ¿Vale más salvar la vida, o salvar el semestre?

Para pertenecer a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) no sólo hay que pagar la cuota de 25 centavos. Para pertenecer a la institución es necesario, en la mayoría de los casos, pagar otras facturas menos generosas, de esas que se cobran “por debajo del agua”.

No se habla de “derecho de piso”, ni nada por el estilo, sino el descubrir que algunos estudiantes han pagado sus estudios con agotamiento emocional, fatiga, depresión, ansiedad, y muchos otros cargos que van directos al ticket universitario con todo y el IVA.

Aquí se contará la historia de estudiantes que sufrieron los efectos del “estrés universitario”.

### **PAULINA**

Pies corriendo de un lado a otro, miradas cansadas, ojos con bolsas, café en mano y un puñado de alumnos esperando a ser atendidos en los expendios de la bebida de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales son el paisaje común en los últimos días de semestre; días donde los trabajos atrasados toman un valor especial, las ausencias de clase pesan en la conciencia y los exámenes están a la orden del día para medir el aprovechamiento escolar de cada uno de los futuros licenciados en Ciencias Sociales.

Paulina se hallaba desvelada, y pese a ello, muy inquieta. La noche la había ocupado por completo en terminar entregas pendientes, por lo que no durmió un solo minuto: por un lado, un protocolo de investigación sobre el cine de ficheras para la clase de Historia; y un protocolo de reportaje del tema “museos del metro” para su

---

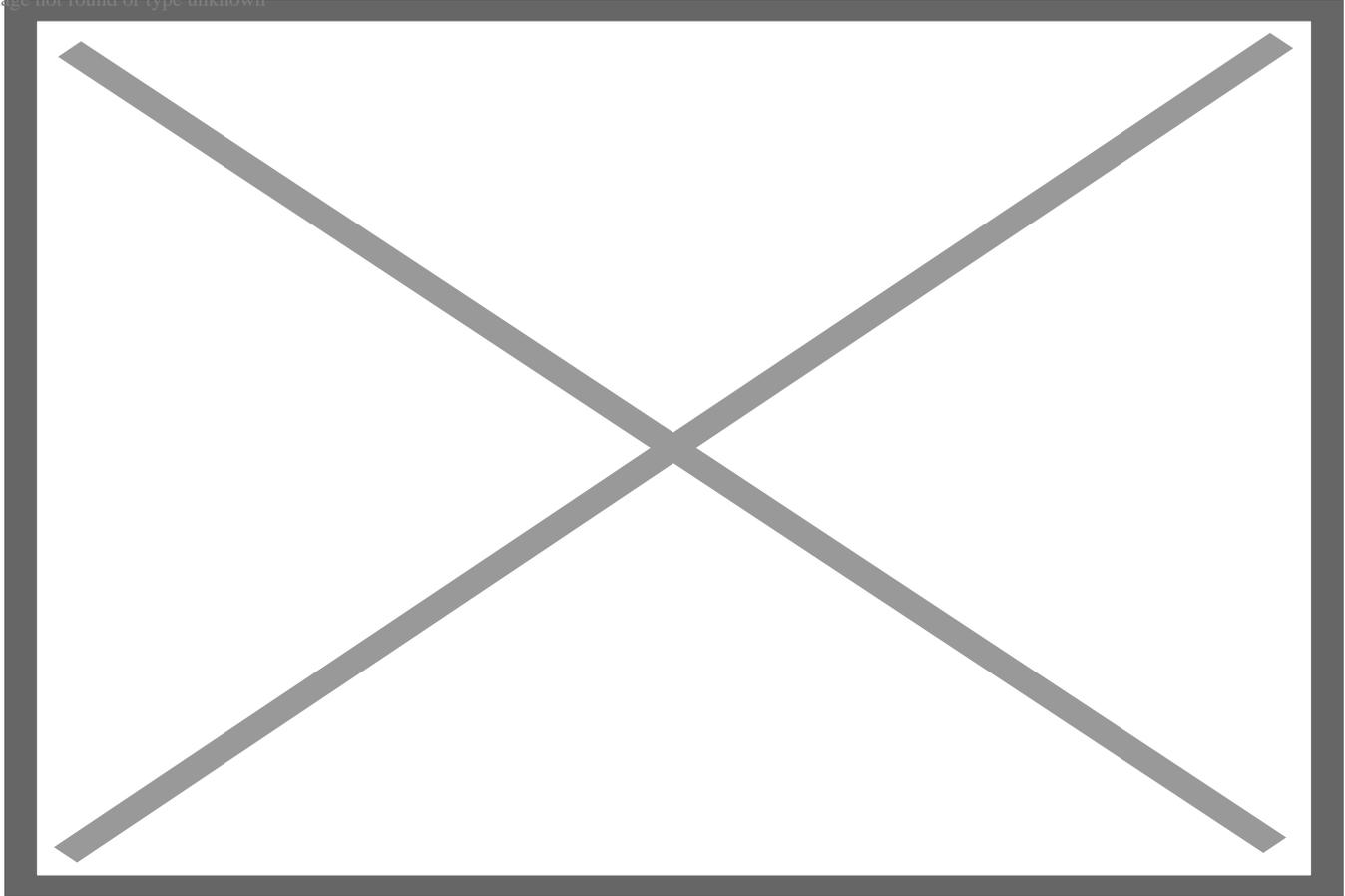
clase de Géneros Periodísticos.

La ansiedad, sobrevino en un ataque de ésta; la última solución para estos ataques el rivotril. Antes de tener que medicarse para controlar los episodios como el de esa mañana, Paulina intentó calmar el ataque que se manifestaba en sus manos con una bolsa de papel, haciendo ejercicios de respiración con ésta, y contando del 1 al 100. Sin embargo, tuvo que consumir su medicamento a las 11, pues los intentos para calmarse y controlarse habían resultado inútiles.

Un descuido, o la situación de Paulina en ese momento, provocó que se excediera de la dosis que debía ingerir; y esto, antes de ayudarla, resultó perjudicial. La sobredosis de rivotril le ocasionó a la universitaria sueño, más del que ya tenía debido a la traspasada. Terminó siendo internada. En el hospital le explicaron que su estado se debía a una descompensación por estrés.

Para la somnolienta Paulina, como para muchos otros estudiantes de la ciencia social, el estrés universitario ya supone repercusiones para su salud física y mental. El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, se puede distinguir en éste tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, se encuentran a su vez efectos a corto y largo plazo, de acuerdo a información Isabel María Martín Monzón en el libro *Estrés académico en los estudiantes universitarios*.

Image not found or type unknown



## CASI SE NOS MUERE

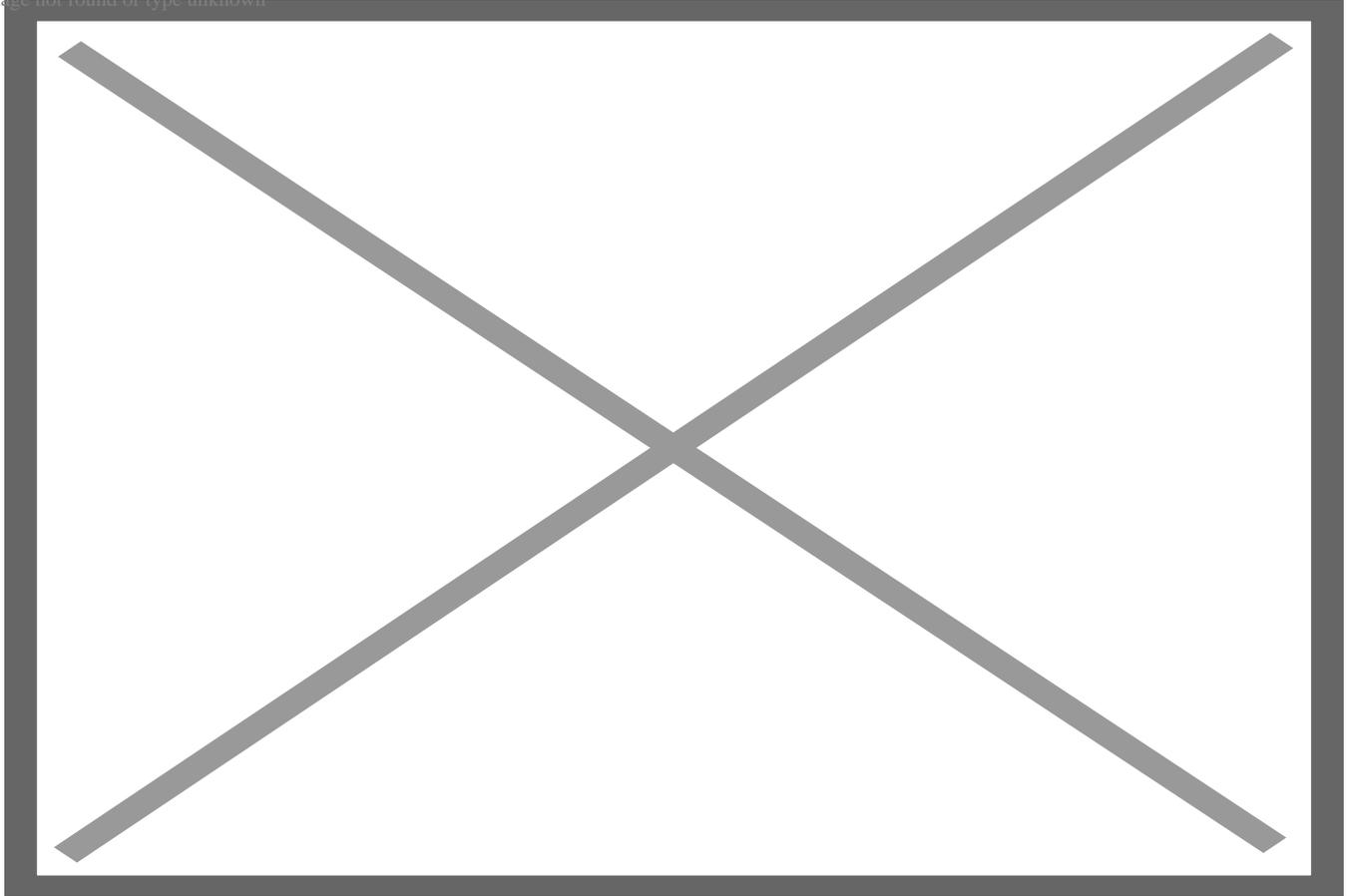
Era 30 de enero. El ciclo escolar comenzaba ese lunes para los estudiantes de la UNAM; Violeta (como ha preferido ser presentada), estudiante de la FCPyS, se dispuso a asistir a su primer día en el cuarto semestre de la carrera de Ciencias de la Comunicación. Llevaba una semana sintiéndose muy agotada, en exceso agotada, condición que le atribuyó a sus constantes visitas al gym. ¡Vaya error! Se trató de la acumulación de muchas presiones y situaciones que la tenían al borde del estrés, y ese día todo explotó.

Problemas familiares, y situaciones sumamente estresantes como el encierro, estar incomunicada, huir de casa y violencia por parte de su padre; además de constantes preocupaciones por la relación insana de éste, y el hostil trato que sostiene con la pareja de su progenitor son parte de lo que la joven universitaria acumuló antes de que el estrés explotará y culminara en su actual enfermedad.

Al salir de su residencia, ubicada muy cerca de la estación del metro La Raza, en la Ciudad de México, sintió su cuerpo más cansado de lo habitual, o de lo común esos últimos días. No reparó en su estado y asistió a su facultad, aunque el caminar una cuadra le haya costado muchísimo esfuerzo y cansancio. Ese mismo día, más tarde, acudió a la embajada de Estados Unidos a continuar con los trámites relacionados con su visa, para después ir a los laboratorios médicos a recoger los estudios que se había realizado el sábado anterior.

Casi una semana atrás, síntomas por más raros llamaron la atención de Violeta, aunque sin ocasionarle mucha preocupación: “puntitos rojos en las piernas y coágulos de sangre dentro de la boca”. Pensó que era una intoxicación, o algo menos peligroso a lo que en verdad sucedía, por lo que no fue de inmediato a averiguar qué pasaba con su cuerpo. El viernes siguiente acudió al médico a una farmacia “Similares”, en donde le programaron estudios para el día siguiente y una cita para recoger los resultados de los mismos hasta el día lunes.

Image not found or type unknown



Después de un día agotador, Violeta acudió a los laboratorios de la Farmacia Similares para saber qué arrojaron sus estudios; algo nada alentador, pues tan pronto se analizaron estos en la Clínica 20 del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) se trasladó a la joven al área de “Urgencias” en la clínica 48 de la misma institución ubicada en la colonia San Pedro Xalapa, al norte de la ciudad. Su condición se debía a que sólo le quedaba una plaqueta, y seguían bajando rápidamente, si hubiera tardado un día más en ser atendida no la cuenta, asegura la joven.

La estudiante de “Polakas” enfrentó la púrpura troimbositopénica o simplemente púrpura, como se le conoce. Entre los factores que causan este poco afortunado estado son el estrés, la mala alimentación, dormir poco y, la mayoría de las 4 veces, ser de tez blanca. Una de las mejores medicinas o remedios para la púrpura es llevar una vida más tranquila, alejada de toda clase de estrés, pues la vida universitaria acota las posibilidades de vivir desestresado.

Una rutina muy activa, apegada y comprometida con los asuntos académicos y los hábitos, no pueden cambiar de un día para otro, menos cuando se está acostumbrado a una forma de vida. Esta paciente de púrpura ha desatendido en ocasiones la escuela por sus constantes chequeos médicos y la recomendación misma de dormir y relajarse más; no poder seguir el ritmo de las clases y el aprendizaje de los compañeros, sin embargo, puede ser contraproducente en la salud de Violeta, por la exigencia misma de sus profesores, de sus asignaturas y personales.

Una sonrisa enorme, y una alegría incomparable, se vio opacada por difíciles momentos ocasionados en gran medida, aunque no total, a la vida académica de la estudiante de comunicación.

El estrés psicológico y el desgaste emocional pueden aparecer con mayor facilidad en estudiantes con hábitos de salud desfavorables, es decir, dejando de lado el cuidado adecuado de su persona, con aspectos como la deficiente alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, el poco tiempo de sueño, entre otros. Pero en este caso, los problemas de salud llegaron después de estrés. Ahora se invirtió la cosa, y su vida corre riesgo gracias a la presión que conlleva su carrera universitaria.

## **UNA EXPEDICIÓN DESDE IXTAPALUCA**

Otro factor de estrés que no debe dejarse de lado, es el escalofriante “caminito de la escuela”, y es dependiendo de qué tan lejos vivan de su plantel, pueden perder hasta 5 horas de su vida diaria entre camiones; calor corporal en el metro y smog.

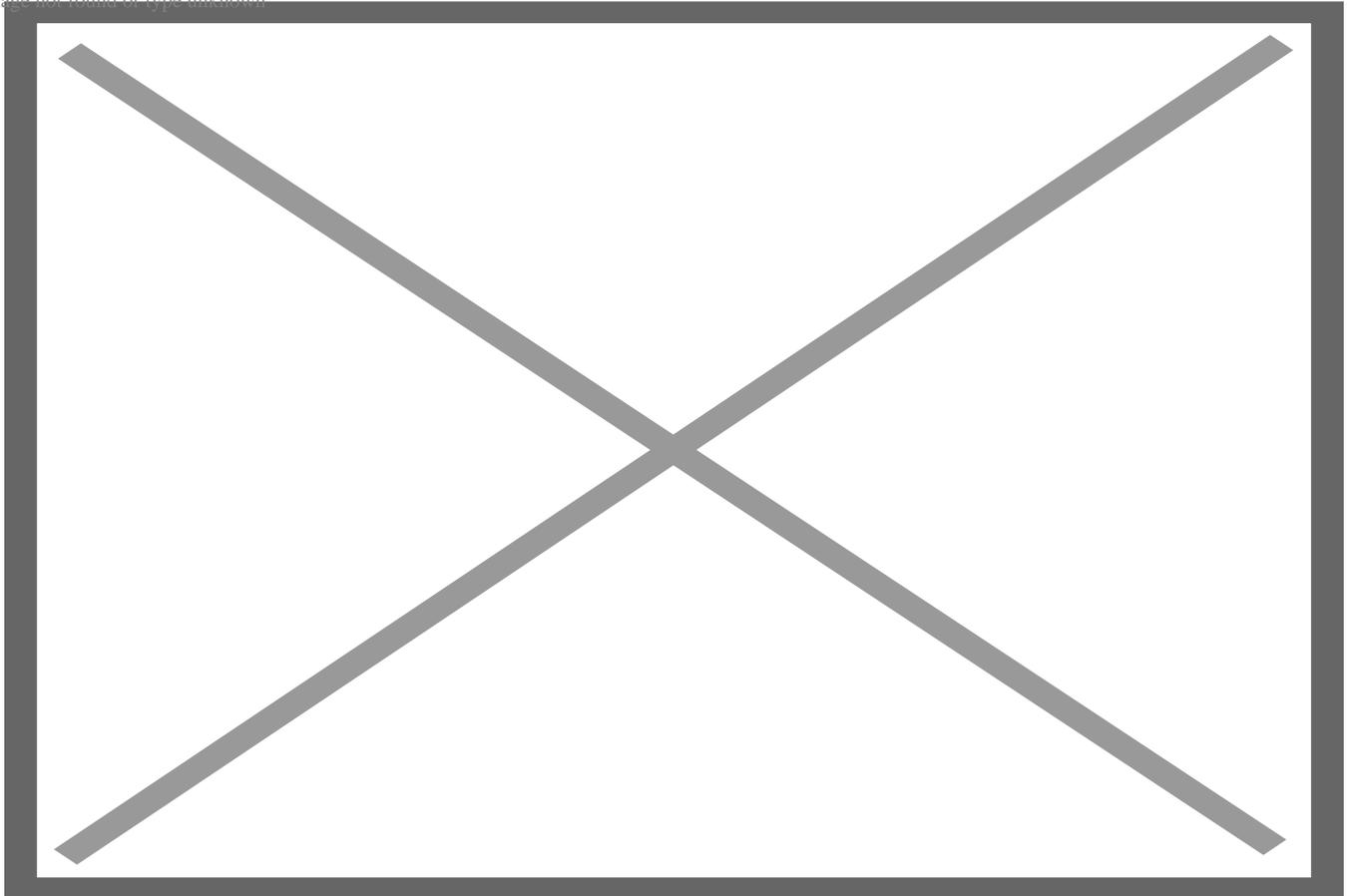
Pablo Emmanuel, estudiante de Ciencias de la Comunicación, se levanta cada mañana para realizar un viaje desde Ixtapaluca hasta Ciudad Universitaria, y también vivió un episodio con el “estrés universitario.

Pablo Emmanuel Rivera Martínez se levanta de su cama individual y de a poco se

despeja. Sólo había dormido una hora, terminar el trabajo final de su asignatura Géneros Periodísticos le obligó a mantenerse despierto hasta pasadas las tres de la mañana.

Después de vestirse y acicalarse, va a la planta baja de su casa para desayunar, dan las 4:40. Pablo sale del número 86 de la calle Francisco I. Madero y en la puerta se 5 despide de su madre: -Me avisas cuando te subas al camión, con cuidado-, dice Ana a su hijo. Luego de caminar por las calles Francisco I. Madero y Gabriel Leyva en la colonia Santa Cruz Tlapacoya en el municipio de Ixtapaluca, Estado de México, llega a la Carretera Federal México-Puebla.

Image not found or type unknown



Justo en la esquina de Gabriel Leyva y la Carretera, los jóvenes universitarios ixtapaluquenses esperan el IxtaPuma, transporte dispuesto por el municipio para ayudar a sus habitantes universitarios, mismos que tendrían que hacer un recorrido de más de dos horas en transporte público, gracias al autobús dispuesto por el gobierno municipal, el tiempo de desplazamiento a Ciudad Universitaria se reduce

hasta una hora.

-Aquí pasan los “Aeropuerto” y “La Paz”, pero me queda más cerca el metro La Paz, de ahí hasta Pantitlán, y en Pantitlán se transborda a la [línea] café. Se llena mucho, hasta hay que hacer fila para entrar al vagón; me voy hasta Centro Médico y ahí vuelvo a transbordar a la [línea] verde, y ya esa me lleva hasta Universidad... ¡Pues fácil se hacen más de dos horas y media!-, contó Pablo, estresado.

-Estuve a punto de dejar la carrera en primer semestre, de hecho, en una ocasión ya había faltado como dos o tres semanas y le había dicho a mi mamá que iba a buscar otro lugar más cercano para estudiar, aunque mi sueño siempre había sido estudiar en C.U-. Esperamos cualquier “puma” que nos lleve al Circuito Escolar, mientras tanto Pablo me platica que en primer semestre no le hablaba a nadie, pues constantemente se sentía presionado por ir rápido a casa para no llegar tarde y cumplir con sus tareas.

Ante el cuestionamiento sobre sus trayectos y el estrés, responde:

-Pues sí, imagínate, me hacía más de dos horas y media, era una friega llegar a mi casa y tener que hacer la tarea, despertarme a las tres y media; luego sí me tenía que quedar más tiempo en la facultad trabajando en equipo o buscando libros, por eso no le hablaba a nadie, siempre me sentía molesto por el estrés de la universidad-

Pablo menciona que hay veces que llega mucho más temprano a la escuela, pero que prefiere llegar temprano a tener que hacer el tedioso recorrido por transporte público.

Es obvio que los estudiantes que viven más alejados de la Facultad, cuentan con menos tiempo para realizar sus tareas, y menos tiempo para dormir. La falta de sueño se convierte en una de las principales razones por las que varios estudiantes se convierten en “zombies académicos”, y no pelan ni cuando su “crush” trae un nuevo corte de cabello.

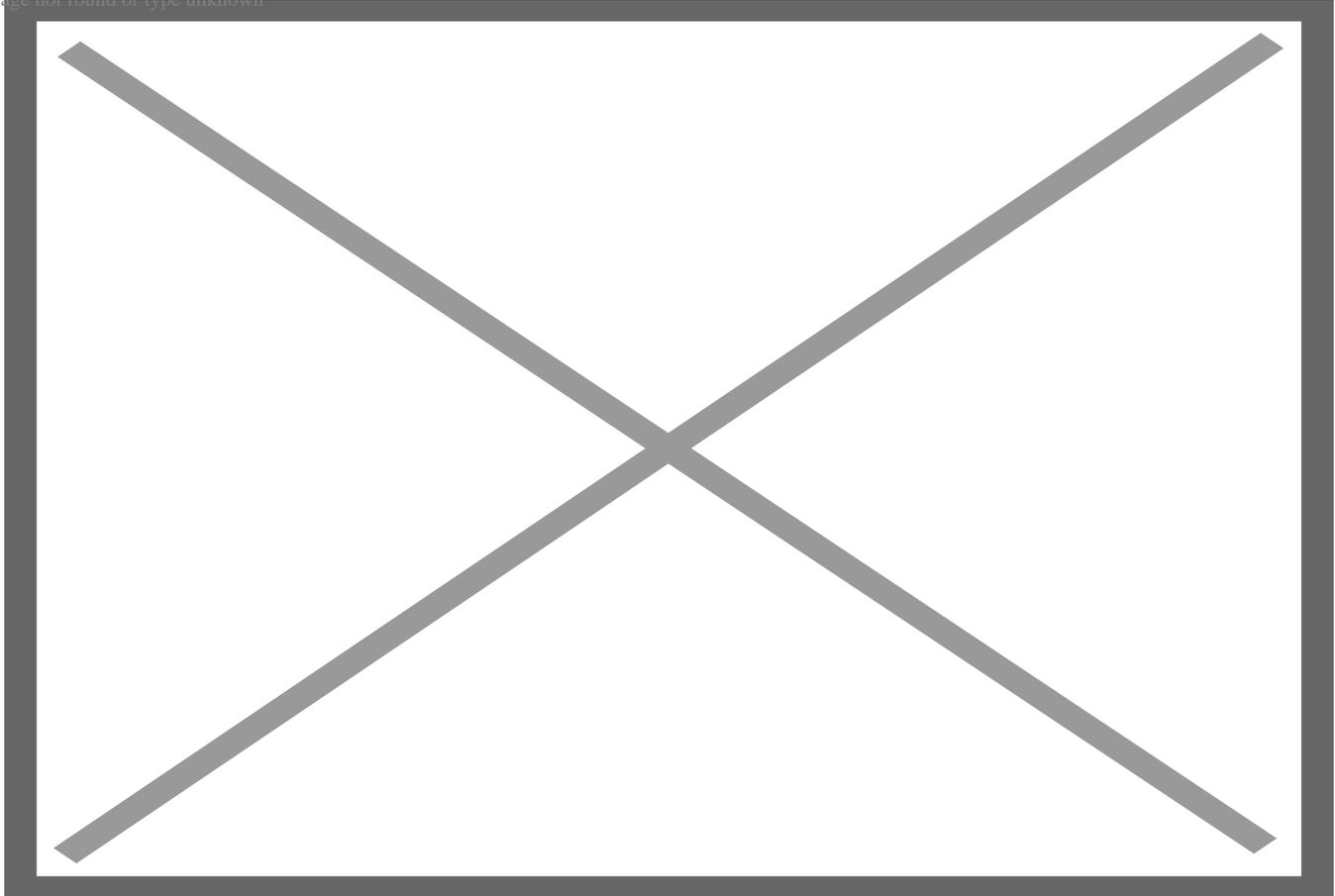
## **EL BURNOUT**

Si ya estás apunto de cortarte las venas después de haber leído las historias de los universitarios, permite que entre sal a las heridas con esta explicación científica delo que pueden padecer miles de pumas que pasan por esta difícil etapa.

Freuderberger (citado por Salanova, 2005) hace referencia a que el bienestar psicológico en el estudiante puede verse obstaculizado por el denominado burnout, siendo este estado una “combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés por la actividad laboral (y) baja realización personal”.

El constructo psicológico del síndrome de burnout se caracteriza por agotamiento (exhaustion); despersonalización y cinismo (cynicism) y desmotivación e insatisfacción en el trabajo, que conllevan a un pobre desempeño laboral (ineffectiveness), lo anterior como consecuencia de factores de estrés prolongados tanto en la esfera emocional como en las relaciones interpersonales en el trabajo (En general se acepta que el factor central desencadenante es el excesivo agotamiento emocional (exhaustion) que gradualmente lleva a quien lo experimenta, a un estado de distanciamiento emocional y cognitivo en sus actividades diarias.

Image not found or type unknown



Maria de la Luz Patiña, en su artículo *Salud Mental y Bienestar psicológico* menciona que es muy probable que el agotamiento emocional y la indiferencia en el trabajo se traduzcan en ineficacia laboral como resultado de la insatisfacción y de pobres expectativas personales, por lo que algunos autores consideran que la ineficiencia laboral (ineffectiveness), sea más bien el resultado del agotamiento emocional y de la despersonalización, que un componente propio del síndrome. Sin embargo, para otros autores, la insatisfacción laboral y el pobre desempeño en el trabajo se desarrollan en forma paralela y consideran a la ineficacia laboral como una parte integral del cuadro del síndrome.

En un estudio realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se observó que los estudiantes universitarios tienen un mayor consumo de alcohol, factor asociado con diversas problemáticas que hacen que los estudiantes universitarios, no mantengan un favorable desenvolvimiento académico.

Una de las principales causas de adicción al cigarro en la juventud es el estrés académico, revelaron las investigaciones sobre la dependencia realizadas por la Clínica contra el Tabaquismo de la Facultad de Medicina de la UNAM. El ambiente en la escuela se vuelve agresivo al tener presente la mayoría del tiempo la competitividad, por lo que los alumnos encuentran en el cigarro una ayuda para controlar el estrés, mencionó la doctora Guadalupe Ponciano, coordinadora de la clínica.

## ¿CÓMO SOBREVIVIR?

Enrique Márquez Martínez, terapeuta clínico, y egresado de la Facultad de Psicología de la UNAM, dio la guía para salir con tu título y evitar formar parte de la lista anterior.

? Tomar en cuenta que la exigencia que tiene el estudiante hacia sí mismo no siempre es objetiva y racional.

? Organizar y priorizar: Hacer primero las tareas más fáciles y rápidas para tener una sensación de productividad y de reducir los pendientes. Con esto se toma motivación para continuar con más ganas.

? Fijar tiempos específicos de estudio, y premiar esos tiempos con reforzadores, por ejemplo, un chocolate o 10 minutos de fb. (De algo iba a servir el mentado Facebook).

? Comer bien y dormir bien (para aquellos despistados que aún no entienden eso).

? Y lo más importante: Entender que el estrés es inevitable, pero es pasajero y temporal. Como pudimos ver, el estrés universitario es un mal silencioso que ataca sin discriminación alguna. Cada quien tiene una historia de mayor o menor gravedad que la de otro compañero. Sin embargo, es muy necesario detenerse un poco y pensar el daño psicológico, físico y social que esto puede estar provocando a los que son el futuro del país; está pendiendo de un hilo muy delgado. ¿Vale más salvar la vida, o salvar el semestre?

Fuente: <http://www.sinembargo.mx/30-06-2017/3252734>

Fotografía: Cuartoscuro

**Fecha de creación**

2017/07/10