

Revisión narrativa de carga académica y calidad de vida en estudiantes universitarios

Dra. Vanesa Jiménez Arroyo¹, CDCE. Brenda Martínez Ávila¹ y Dra. Mayra Itzel Huerta Baltazar¹

¹Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Correo del principal autor
vanesa.jimenez@umich.mx

Introducción

Los estudiantes universitarios se encuentran en contacto con distintos factores que afectan su rendimiento académico, entre ellos, malos hábitos de salud, relaciones sociales, ansiedad o depresión, lo que a su vez afecta la calidad de vida. El término “calidad de vida” comenzó a utilizarse después de la Segunda Guerra Mundial para demostrar que tener una buena vida es más valioso que solo tener una privilegiado posición económica. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2008), la define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Partiendo de las experiencias de los estudiantes universitarios como actores principales en el proceso de enseñanza aprendizaje es que el objetivo de esta investigación fue realizar una revisión narrativa de la carga académica y calidad de vida en los estudiantes universitarios para lo cual, se realizó indagación en bases de datos científicas principalmente Scielo y Redalyc utilizando conectores booleanos básicos que permitieron seleccionar los artículos indexados, nacionales e internacionales de 10 años a la fecha. Las evidencias plantean varios elementos de interés, el primero de ellos reitera la idea de los factores endógenos y exógenos del estudiante que intervienen en la percepción de la carga académica y a partir de ello se puede generar el éxito o fracaso académico, así como el valor agregado a la calidad y gestión de las instituciones de educación superior.

Desarrollo

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe de Salud para todos en el siglo XXI de la región europea, establece que la salud debe ser promovida en los escenarios saludables y define estos como lugares donde la gente vive, trabaja o se divierte (López A, 2021).

Además de los roles académicos, la universidad puede afectar la salud; la vida universitaria requiere actividades diarias que incluyen factores ambientales,

organizacionales y personales que inciden en el bienestar. Por lo tanto, las universidades deben promover la salud de quienes trabajan y estudian en el campus de acuerdo con las estrategias marcadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En este sentido, una universidad como ambiente saludable es considerada una institución promotora de la salud, definida como un lugar que mejora continuamente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar.

Derivado de lo antecedente es frecuentemente observar y escuchar que los estudiantes universitarios suelen tener problemas como: ansiedad, baja autoestima, depresión, dificultades en las relaciones, estrés y preocupaciones excesivas por estudios que generan una gran tasa de abandono que se refleja negativamente para la educación pública, la evolución del país y para el propio académico, por lo tanto, tales situaciones deben ser evaluadas y acompañadas adecuadamente. (Trunce et al., 2020).

En relación a lo mencionado, existen datos estadísticos que refieren que la matrícula escolar del nivel superior en los Estados Unidos Mexicanos durante el ciclo escolar 2021-2022 fue de 4,004,062 alumnos, en el estado de Michoacán fue de 112,773 alumnos representando el 2.8% del total de población estudiantil del país.

Debido a la baja tasa de matrícula en México, la tasa de deserción es alta, con solo 8 de cada 100 estudiantes que ingresan a la universidad terminando. El instituto indicó que las dos principales razones a nivel universitario fueron la renuencia o falta de interés en la investigación por diversos factores y los problemas económicos, representando el 35.2%. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2022).

Cabe resaltar que la Secretaría de Desarrollo Social y el Instituto Nacional de la Juventud (SEDESOL-INJUVE) en el año 2012 señalan que las estadísticas disponibles sobre los jóvenes en México indican muchos riesgos sociales y de salud diferentes que enfrentan.

En función de lo planteado la vivencia simultánea de diversos factores de riesgo (consumo de drogas, comportamiento antisocial, eventos negativos en la vida familiar, privada, educativa y laboral) conforma un índice de exposición acumulativa que define a los jóvenes como un grupo poblacional vulnerable.

Por consiguiente, la suma total de factores de riesgo que enfrentan la mayoría de los estudiantes universitarios los coloca en una posición psicosocialmente vulnerable ya que se ha observado que, entre los estudiantes universitarios, prevalece un estilo de vida poco saludable, que se relaciona principalmente con el consumo de alcohol, tabaquismo, sexo sin protección, alimentación no saludable, balanceada, incluyendo comida rápida, alimentación de baja calidad e inactividad física (Gonzales et al., 2014) afectan a su vez la calidad de vida de los estudiantes.

En relación a este tema es importante señalar que existen estudios que demuestran lo antecedente por ejemplo el estudio realizado por P, Rodríguez; M, Gonzales & M, Gómez, titulado como “Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios” en el año 2014 y al estudio realizado por B, Castro & M, Zamorano, titulado como “Relación entre la calidad de vida y el estrés en académicos del área de salud” en el año 2015, la calidad de vida se ve afectada por diversos factores, tanto internos como externos, entre ellos podemos contar la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales, familiares, economía, amor, estabilidad emocional, imagen corporal, preparación intelectual, estado nutricional y relaciones sexuales, así como la interrelación con el entorno en el que cada ser humano se desarrolla diariamente, por lo tanto, es importante centrarse en estos dos factores al analizar la calidad de vida de una persona.

De igual forma el estudio realizado por Barraza, C & Moreira, L. titulado como “Factores relacionados a la calidad de vida y satisfacción en estudiantes de enfermería” en el año 2012 establece que el fracaso académico se asoció inversamente con la calidad de vida de los estudiantes, además de la discriminación, la falta de apoyo docente y la rigidez curricular que no se asociaron con la calidad de vida y la satisfacción escolar. En cuanto al apoyo familiar, es beneficioso para mejorar la calidad de vida en etapas críticas.

De acuerdo al estudio realizado por López, A; Sánchez, L; López, M; Quiñones, M & Martínez, E. Titulado como “La universidad como un entorno saludable” en el año 2021, señala que el tiempo libre y el ocio activo con o sin actividad física, se han relacionado directamente con la salud, debido al papel protector que desempeñan contra el daño a la salud.

Chin CC, en el año 2010 señala que las escuelas de enfermería deben entregar las herramientas necesarias para la vida laboral sin que esto signifique una sobrecarga curricular para que no desencadene un estrés y un síndrome de Burnout.

Ahora bien, en la práctica docente es frecuente observar o atestiguar que los estudiantes universitarios suelen presentar distintos tipos de afecciones físicas y psicosociales debido a factores que influyen tanto en la vida escolar como en la personal. Se observa frecuentemente que la ansiedad, depresión y otros trastornos psicopatológicos pueden predisponer a la aparición de mayor estrés, así como a cambios en el sistema inmune que repercute en la salud física y mental de los estudiantes.

Por ende, para comprender la calidad de vida de los estudiantes universitarios, se necesita tener en cuenta las 5 dimensiones del ser humano (dimensión biológica o física, social o sociopolítica, emocional o afectiva, cognitiva o intelectual y espiritual o moral).

En la mayoría de las investigaciones, los estudiantes universitarios de Michoacán provienen de entidades colindantes a la ciudad en donde reside su facultad, sometiéndolos a niveles de estrés aún más altos debido a la separación que tienen de su entorno familiar, esto implica una mayor carga de responsabilidades nuevas sobre el estudiante ya que ahora tiene que aprender a vivir en una nueva entidad y administrar sus recursos de manera eficiente en un corto lapso de tiempo, esto sin contar el hecho de que la edad de los estudiantes oscila entre los 17 y 55 años de edad, por lo cual una gran variedad de alumnos cuentan con trabajo aparte de la escuela y en ocasiones algunos de ellos cuentan ya con hijos que criar lo cual aumenta aún más la carga que estos conllevan.

Aunado a lo anterior, se ha observado que el rendimiento académico está influenciado por diversos factores que debemos tener en cuenta como lo son el apoyo docente, el ambiente escolar, programa académico y la administración del tiempo recreativo del estudiante.

Al observar los cuadros depresivos, el aumento en las tasas de suicidio, los trastornos metabólicos producto de los cambios en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, entre otros, señalan que el contexto de la educación superior podría ser un elemento de riesgo para la calidad de vida de los estudiantes universitarios derivado de la carga académica la cual referencia a el conjunto de temas, asignaturas, exámenes, proyectos y actividades valoradas en horas, sea de carácter obligatorio o electivo, en las que se inscribe y cursa el estudiante durante el periodo académico vigente.

Las asignaturas son cada una de las materias que se imparten en la institución tales como anatomía y fisiología, microbiología y parasitología, farmacología, bioética, nutrición; las cuales forman parte de la curricula establecida por la Facultad correspondiente.

Al hablar sobre las calificaciones surgen dos temas, los métodos de aprendizaje y los hábitos de estudio. De acuerdo a diferentes investigaciones los métodos de aprendizaje hacen referencia a las distintas formas en que los estudiantes procesan y memorizan la nueva información de forma efectiva. Asimismo, los hábitos de estudio se refieren a la metodología que los estudiantes apliquen a la hora de estudiar y hacer sus tareas, si bien este aspecto no es realizado dentro de la clase es importante incluirlo ya que tiene efectos directos en sus calificaciones. (Delannays et al., 2020)

Otro aspecto que se debe de tomar en cuenta a la hora de analizar el rendimiento académico son las horas de sueño, debido a la carga académica de la institución los estudiantes tienen pocas horas de sueño, e interesa saber si la cantidad de sueño los factores que influyen en es uno de el rendimiento de los estudiantes. (Delannays et al., 2020)

Lo anterior, conduce a analizar la calidad de vida de los estudiantes en cuanto a su salud física, salud emocional, salud mental, relaciones sociales y características ambientales ya que éstas tienen un impacto significativo unas con otras y son decisivas para el desarrollo o desempeño académico.

Las relaciones sociales también se vuelven lo más importante debido a que la mayor parte del día se encuentran rodeados por sus compañeros de clase en el aula y su relación con estos define en muchas ocasiones la manera en la que estos se van a desenvolver durante el curso académico; aunado a esto la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para realizar el trabajo académico, los exámenes y evaluaciones, la realización de trabajos obligatorios, cambios en hábitos alimentarios que generan trastornos en el metabolismo y problemas de salud como gastritis, cefaleas y hasta ansiedad por algunas causas, como el carácter estresor de la carrera seleccionada, dificultades para adaptarse a hábitos de estudio universitarios y conciliar estudios con otras demandas como compromisos familiares, entre muchos otros.

Conclusión

Pese a la integración de diversos programas en las Universidades tendientes a identificar oportunamente problemas de aprendizaje o bien, situaciones socioemocionales que intervienen en el proceso enseñanza – aprendizaje y que afecta la calidad de vida de los estudiantes universitarios aún se requiere fortalecer acciones que permitan incorporar actividades de promoción de la salud en los entornos universitarios con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida así como favorecer la formación a fin de que actúen como modelos promotores de conductas saludables.

Bibliografía

- López Alonso, A. Liébana Presa, C. Sánchez Valdeón, L. López Aguado, M. Quiñones Pérez, M. Fernández Martínez, E. (2021). *La universidad como un entorno saludable: un estudio transversal*. Enfermería Global, 20(63), 221-243. Epub 02 de agosto de 2021. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441601>
- Trunce Morales, ST. Villarroel Quinchalef, G P. Arntz Vera, JA. Muñoz Muñoz, SI. Werner Contreras, KM. (2020). *Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Investigación en educación médica, 9(36), 8-16. Epub 09 de diciembre de 2020. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Barraza, C. G. (2012). *Factores relacionados a la calidad de vida y satisfacción en estudiantes de enfermería*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=370441811011>

- Delannays Hernández, B. Soto Maturana S. Flores Rivera, Y. Mesina Vilugrion I. Gonzales Burboa, A. (2020, julio). *Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile*. Scielo. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-05812020000100057&lang=es
- Organización Mundial de la Salud (2000). Política Salud 21 para Europa: 21 objetivos para el siglo XXI. Gaceta medica Bilbao. <https://www.elsevier.es/es-revista-gaceta-medica-bilbao-316-articulo-politica-salud-21-europa-21-S0304485801743521>