

# REACTIVIDAD Y RECUPERACIÓN AUTONÓMICAS ANTE EL ESTRÉS PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**Psic. Viridiana Peláez Hernández\*, Psic. Gustavo Ernesto Peña Popoca, Dr. Carlos Gonzalo  
Figueroa López**

*FES Zaragoza UNAM. \*ana\_judo@hotmail.com, Agustín Lara No. 18, Col. La Era, Iztapalapa, DF.*

## **Introducción.**

A diario, los estudiantes afrontan diversos estresores debidos a las presiones, demandas y evaluaciones constantes del sistema educativo, lo cual puede llegar a tener diversas afectaciones en su salud, bienestar y rendimiento académico (Romagna & Vargas, 2005). A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico en estudiantes, podemos distinguir tres tipos principales de efectos: conductual, cognitivo y fisiológico (González, et al., 2008). Todos ampliamente vinculados con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (Figueroa y Ramos, 2006). Es por lo anterior que el objetivo del presente trabajo fue determinar el patrón de la actividad autonómica ante el estrés psicológico de estudiantes universitarios.

## **Metodología.**

Participaron 105 estudiantes de la FES Zaragoza, UNAM; el diseño fue transversal de tipo descriptivo. Se utilizó un equipo de retroalimentación biológica computarizado (ocho canales procomp infinity biograph, thought technology) y baumanómetro digital. Se hizo un registro continuo de presión arterial sistólica y diastólica, frecuencia cardíaca y temperatura periférica a través de un perfil psicofisiológico ante el estrés de diez minutos divididos en cinco fases: a) línea base 1, b) estímulo aritmético estresante, c) línea base 2, d) estímulo emocional estresante y e) línea base 3.

## **Resultados y discusión.**

Sociodemográficos: 65.7% mujeres, 19-33 años (M=22.55; DT=2.17). Valores basales promedio: presión arterial sistólica 115.87 mmhg, presión arterial diastólica 74.64 mmhg, frecuencia cardíaca 77.23 lat/min y temperatura periférica 30.98°C. La frecuencia cardíaca presentó alta reactividad (10 lat/min,  $p=0.000$ ) y finalizó bajo el nivel basal. La presión arterial diastólica llegó a niveles prehipertensivos en el estresor aritmético (81.79 mmhg,  $p=0.000$ ) y terminó con 72.42 mmhg ( $p=0.000$ ). La presión arterial sistólica fue prehipertensiva en ambos estresores (123.34 mmhg,  $p=0.000$  y 121.76 mmhg,  $p=0.000$ ), sin alcanzar la línea base 1 (119.39 mmhg). La temperatura periférica no presenta diferencias clínicamente significativas.

## **Conclusiones.**

Los resultados demuestran que actividad autonómica ante el estrés psicológico de los estudiantes representa un factor de riesgo cardiovascular, indicando la necesidad de implementar estrategias de prevención y control del riesgo cardiovascular antes del desarrollo de una enfermedad cardíaca.

*Palabras clave.* Actividad Autonómica, Estrés Psicológico, Evaluación Psicofisiológica, Estudiantes Universitarios.

## **Bibliografía.**

Figueroa, L.C. y Ramos, R.B. (2006). *Anales de Psicología*. 22 (002) ,169-174.  
González, J.J., Better, R.M., Navarro, V.X. (2008). Universidad Simón Bolívar Colombia.  
Romagna, C.D., Vargas, A. (2005). *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 65:485-487.