

El Reto del Estudiante Universitario ante su Adaptación y Autocuidado como Estrategia para Disminuir Problemas Crónicos Degenerativos

Sánchez Padilla ML [\[a\]](#), Álvarez Chávez A, [\[a\]](#), Flores Cerón T [\[a\]](#), Arias Rico J [\[a\]](#), Saucedo García M [\[b\]](#)

Resumen

El ingreso a la universidad es un momento de gran satisfacción y orgullo, ya que se alcanza una meta que pocos logran, pero también muchos se quedan en el camino. También constituye el inicio de un periodo crítico de adaptación que plantea diversos retos, entre ellos, convivir con una gran cantidad de compañeros que provienen de muy diversos marcos socioeconómicos y culturales, que realizaron sus estudios previos en distintas escuelas con diferentes planes de estudio, y cuyas existencias están matizadas por estilos de vida muy variados o poco saludables, al ingresar a la universidad los patrones de vida cambian debido a las cargas de trabajo pues hay que cumplir con las tareas encomendadas a costo de muchos sacrificios como es la alimentación y el descanso, derivado de la falta de adaptación y autocuidado del estudiante, le provoca manifestaciones que lo pueden llevar a desarrollar problemas crónicos degenerativos como lo es la diabetes, hipertensión arterial y obesidad problemas que actualmente se presentan en personas más jóvenes. Por lo cual se justifica el interés de mirar al estudiante desde sus diferentes ámbitos con la finalidad de que no sea presa fácil y se proporcionan algunas de las estrategias para lograr una mejor adaptación y autocuidado en su vida universitaria.

Palabras clave: Impersonal, Adaptación, Etapa Crítica

Abstract

Admission to college is a time of great satisfaction and pride, as a goal that few can, as many are left on the road is reached. It is also the beginning of a critical period of adaptation poses several challenges, including living with a lot of colleagues who come from diverse socioeconomic and cultural backgrounds, who performed their previous studies in different schools with different curricula and whose stocks are colored by lifestyles varied or unhealthy, to enter college life patterns change due to the workloads they have to comply with the tasks assigned to cost of many sacrifices as food and rest derived from the lack of adaptation and self-management student, provokes manifestations may develop degenerative chronic problems such as the diabetes, hypertension and obesity problems currently occur in people younger. Therefore the interest of looking at student from different areas in order to not be easy prey and provide strategies to achieve better adaptation and self-management in college life is justified.

Keywords: Impersonal, Adapt, Critical Stage.

Introducción

El ingreso de los estudiantes a la Universidad tiene varias implicaciones entre ellas, establece una nueva relación con los profesores y con sus nuevos compañeros y asume una mayor responsabilidad personal en su aprendizaje. Sin duda, el punto medular de la vida Universitaria que más preocupa consiste en cumplir con las exigencias académicas, a costa de no comer, dormir, descansar, o sufrir cargas de estrés, lo que conlleva a un decremento en su salud. Aunado a un proceso de socialización con estudiantes diversos con diferentes características y modos de vida que lo llevan a fumar y tomar en diferentes eventos organizados por los propios

estudiantes, siendo factores de riesgo para presentar problemas crónicos a más temprana edad.

En este periodo crítico de adaptación la transición pasa por un fenómeno personal interior, que de acuerdo a su madurez va sucediendo, ese cambio aparentemente no se ve, pero es un cambio constante que no está relacionado con un tiempo determinado, y que responde a la repercusión personal de los cambios internos con influencia del entorno social y escolar que a veces se torna estresante y que puede ser el inicio de alguna problemática en salud.

En el proceso personal de adaptación a la vida universitaria, influyen diferentes factores como lo es el ambiente de la universidad, el lugar físico, el personal docente y administrativo, los familiares, aunados al interés, la motivación, la personalidad, los estilos de vida, la cultura, el nivel socioeconómico, la escolaridad previa, las expectativas sobre la institución y la carrera que eligieron tornándose críticos los primeros días de ingreso a la Universidad.^[1]

Para el estudiante el proceso de adaptación a la Universidad se confunde con la vocación, en especial cuando no se obtienen los resultados académicos esperados y las calificaciones son bajas, siendo necesario desarrollar habilidades y aptitudes con la finalidad de facilitar la solución de problemas, lo que puede deberse a diversas causas, por ejemplo, no conocer ni manejar estrategias adecuadas de aprendizaje. Estos problemas lo hacen dudar y preguntarse: ¿Me siento bien para seguir adelante? ¿Tengo vocación? ¿Estoy en el lugar adecuado?, ¿me siento a gusto conmigo mismo? ¿Cuáles son los problemas a los que me tengo que enfrentar? ¿Soy un buen estudiante?, ¿Debería estar en otra carrera? Siendo esta incertidumbre motivo de grandes conflictos emocionales y físicos que ponen en riesgo la salud física y mental ^[2].

A pesar de la buena disposición del estudiante pueden presentarse algunas dificultades asociados al ritmo de estudio o presión por la carga académica, dudas vocacionales, incomodidad social, malestar físicas. Que conlleva a generar en el alumno algunas manifestaciones como síntomas gastrointestinales, deseos frecuentes de orinar, aumento o disminución del apetito, tensión generalizada, taquicardia, sudoración, temblor, contracturas, Tics, dolores de cabeza, sensación de ahogo y opresión en el pecho. Puede presentar manifestaciones conductuales como inquietud, tartamudeo y dificultades para hablar, tono de voz nervioso, insomnio y/o dificultades para conciliar el sueño, y conductas de evitación. En lo emocional puede estar susceptible e irritable, con nerviosismo, angustia, agresividad, enojo, miedo a fallar, miedo a quedar paralizado, apatía. En el aspecto cognitivo la presencia de dificultad para concentrarse, sensación de confusión, fenómeno de la mente en blanco, distracción, preocupación por el desempeño, preocupación acerca de las consecuencias negativas de fallar y perfeccionismo.^[3]

Sabedores que los problemas crónicos degenerativos se presentan actualmente en personas muy jóvenes, es de vital importancia monitorear a los alumnos en la presencia de cualquiera de las manifestaciones antes descritas para implementar estrategias que disminuyan las cargas de estrés, favorecer una mejor adaptación a la universidad y eliminar factores de riesgo, que pueden llevarlos a presentar cuadros hipertensivos, gástricos o inclusive ser el origen de problemas crónicos como la diabetes, obesidad e hipertensión, siendo necesario una pronta adaptación y autocuidado.

Al considerar que la promoción y la prevención son estrategias nacionales, estatales y locales en las que el estudiante se encuentra inmerso, por el riesgo significativamente alto de sufrir enfermedades, el establecer intervenciones encaminadas a favorecer la elección de hábitos saludables a través del autocuidado de su salud.

El autocuidado, se describe primero, haciendo un análisis semántico de la palabra misma, la cual separa en "AUTO" y que define como "el individuo integral, incluyendo no solo sus necesidades físicas, sino también las psicológicas y espirituales" y CUIDADO que define como "la totalidad de actividades que un individuo inicia para mantener la vida y desarrollarse de una manera que sea normal para el". Luego la integra y define como "la práctica de actividades que los individuos inician y realizan en su propio beneficio para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar".

Si analizamos estos conceptos, es posible desprender además que el autocuidado es un acto voluntario e intencionado que involucra el uso de la razón para dirigir las acciones, considerando que el autocuidado cotidiano es un elemento que se encuentra indisolublemente intrincado en la acción; "es una función humana regulatoria que los individuos deben deliberar continuamente y desarrollar por sí mismo.

El origen del autocuidado como "un comportamiento aprendido" y las actividades de autocuidado como acciones que se aprenden e internalizan tras la interacción e influencias del medio y la vida cultural del grupo al cual pertenece el individuo. Por lo tanto, las acciones de autocuidado se consideran no innatas, se viven y dependen de las creencias, de la interacción con los diversos factores y estímulos con los que se rodea y con los cuales y con los cuales el individuo experimenta, como costumbres y prácticas habituales de la familia y comunidad de la cual se es parte. Aparece como condicionante de la salud por lo tanto al contexto sociocultural, el cual entrega al individuo los requisitos de autocuidado universales, los cuales son independientes del estado de salud, la edad o el nivel de desarrollo y que se refieren al mantenimiento de un aporte suficiente de aire, agua, alimentos, provisión de cuidados asociados con los procesos de eliminación, mantenimiento del equilibrio entre la actividad y el reposo, entre la soledad y la interacción social, prevención de los peligros para la vida, el funcionamiento humano y el bienestar humano, promoción del funcionamiento y desarrollo humano dentro de los grupos sociales de acuerdo con el potencial y talento de las personas ^[4].

Los requisitos de autocuidado del desarrollo los cuales integran las etapas específicas del desarrollo como condicionantes del autocuidado como son: desarrollo de la infancia, adolescencia y adulto joven, etapas de desarrollo de la edad adulta y el embarazo y también aquellas que condicionan o afectan adversamente el desarrollo humano, dentro de las cuales se describen los problemas de adaptación social, pérdida de familiares, amigos, colaboradores, pérdida de posesiones o del trabajo, cambio súbito en las condiciones de vida, cambio de posición social/económica, mala salud, malas condiciones de vida o incapacidad, enfermedad terminal o muerte esperada, y peligros ambientales y refiriéndonos al autocuidado para prevenir problemas crónicos degenerativos tenemos que considerar que el estudiante Universitario deberá ser capaz de hacerse cargo de su propio cuidado ya que emprende una nueva etapa de su vida en la que debe aprender a ser más independiente.

Esto significa que no podrá recurrir, como antes, a sus padres en la preparación de sus alimentos, también para apoyarse en sus tareas y aprendizaje escolar. En lo sucesivo será su propio guía y solo podrá apoyarse en sus conocimientos, actitudes, intereses y estrategias para salir adelante, conocerse a sí mismo para mejorar la forma personal de estudiar y también para plantearse objetivos más realistas y alcanzar metas acordes a nuestras capacidades y ambiciones sin poner de por medio su salud física, psicológica y social ^[5].

Cuando los estudiantes entran al primer año de universidad tienen, generalmente, entre 17 y 19 años, y concluyen su carrera entre los 23 y 25 años. Esto quiere decir que algunos de ellos

aún se hallan en la etapa final de la adolescencia en el momento en que empiezan a cursar sus estudios profesionales, si bien la mayoría se encuentra en la post adolescencia lo que los hace vulnerables, tomando una tendencia al autoconocimiento y el empoderamiento del estudiante respecto a su propia salud. Y a la vez reconocer la presencia de factores culturales, educativos y socioeconómicos que pueden incidir en la adaptación y autocuidado.

Desde el punto de vista psicológico los adolescentes universitarios enfrentan la etapa que gira en torno a la pregunta ¿Quién soy? Es decir apenas están tratando de resolver los conflictos de identidad, preocupados por su comportamiento y la imagen que proyectan ante los demás, intentan probarla a través del vestuario, el peinado, y actitudes exageradas plenas de fantasía. Los jóvenes adultos pasan de la pregunta ¿Quién soy yo? A la interrogante: ¿Hacia dónde voy y con quién ¿Cuando el estudiante no puede dar una respuesta satisfactoria tan rápido como desea, se siente “fuera de lugar” [\[6\]](#).

Vale la pena en este punto exponer que con la finalidad de lograr el autocuidado y la adaptación se propone tomar en cuenta la clásica formulación que propuso Arthur Clickering Clickering [\[7\]](#) sobre las siete tareas que deben desarrollar los estudiantes en las etapas mencionadas:

1. **1. Adquisición de competencia:** Es decir, desarrollar habilidades intelectuales, físicas, manuales, de relaciones sociales y personales que faciliten su adaptación.
2. **2. Manejo de emociones:** Capacidad para aprender a reconocer y controlar en forma eficaz los propios sentimientos, en especial los que se relacionan con el sexo y la agresividad. Asimismo para identificar como, cuando, donde y con quien se puede decir, hacer y expresar determinadas acciones y actitudes.
3. **3. Lograr la autonomía:** Consiste en aprender a vivir y tomar decisiones sin el apoyo y presencia de los padres. También actuar de forma independiente sin la compañía, apoyo, aprobación y afecto de los familiares cercanos.
4. **4. Establecer la propia identidad:** Se trata de un proceso de construcción del adolescente que le permite reconocer sus propias características, sus necesidades físicas, su apariencia y su identificación sexual.
5. **5. Adquisición de libertad en las relaciones interpersonales:** En esta etapa el joven debe aprender a ser menos ansioso, menos defensivo y menos vulnerable, así como a tener la capacidad de ser más espontáneo, amistoso y confiado como producto de la aceptación de sus propias características.
6. **6. Reconocimiento de propósitos:** Debe lograr tener mayor claridad en sus planes vocacionales y aspiraciones intelectuales, así como en el ámbito cultural y recreativo. Desarrollar la aptitud para establecer las metas e intereses en la propia vida.
7. **7. Desarrollo de la integridad:** Que le exige elaborar el conjunto de creencias y valores que sirven como guías del comportamiento individual.

La mayoría de los estudiantes Universitarios se hallan preocupados ya que confrontan uno o varios de estos siete aspectos de su desarrollo social y emocional, puesto que viven una etapa de transición que los llevara a ser más independientes [\[8\]](#).

Consideraciones finales

En conclusión los estudiantes sienten inquietud cuando se enfrenta a la búsqueda y selección de una carrera que lo llevara a definir las actividades que realizará durante muchas horas diarias y durante varios años de su vida, además rompe con la dependencia familiar en su afán de aprender a valerse por sí mismo. La edad de los estudiantes, la dinámica familiar y la forma en que manejan sus emociones, intereses y relaciones interpersonales tienen influencia en el aprendizaje, en el aprovechamiento académico y en la adaptación y autocuidado que alcanzan como miembros de una comunidad universitaria, en la calidad de vida y profesional, para lo cual se vierten algunas ideas para aumentar el entusiasmo, el éxito, la adaptación y autocuidado del estudiante, con la finalidad de promocionar su salud y disminuir los problema crónicos degenerativos que se presentan en este grupo etario ^[9].

Referencias Bibliográficas

- ^[1]Oviedo G, Morón A. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina. Universidad de Carabobo, Venezuela; 2006.
- ^[2]Woolfolk A. Psicología educativa. México: Prentice Hall Hispanoamericana, S.A. ;1990
- ^[3]Perinat A. Conocimiento y educación superior. Nuevos horizontes para la Universidad del siglo XXI. España; 2004
- ^[4]Orem D. Modelo de Orem: conceptos de enfermería en la práctica. Barcelona: Masson Salvat; 1993, pp. 77.
- ^[5]Fawcett J. (2002). Overview of nurse theorist: Dorothea Orem's Self- Careframework. Extraído el 05 de Mayo de 2010 desde <http://www4.desales.edu/~sey0/orem.html>
- ^[6]Goleman D. Inteligencia emocional. México: Javier Vergara Editor; 2002
- ^[7]Kuhne Covarrubias W, Pérez Marinkovic P. Guía de apoyo psicológico para Universitarios, 2ª ed., Universidad de Santiago de Chile; 2011
- ^[8]Guirao, A. (2003). La agencia de autocuidado: una perspectiva desde la complejidad, Extraído el 30 de abril de 2010 desde <http://webs.ono.com/adolf/agencia.pdf>
- ^[9]Secretaría de Salud. Programa de Acción específico 2007-2012. Promoción de la salud: Una nueva cultura
- ^[a]Profesor Investigador del Área Académica de Enfermería, Instituto de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
- ^[b]Profesor Investigador del Área Académica de Ciencias Agrícolas y Forestales, Instituto de Ciencias Agropecuarias. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo