

Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud

Stress in college students of Health Sciences

Ma. Martha Marín Laredo

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

marthita_marin@yahoo.com.mx

Número 11. Julio - Diciembre 2015

Resumen

La mayoría de las personas asocian el estrés con experiencias desagradables e incómodas, sin embargo, el estrés, en sí mismo, no es destructivo. El estrés se genera cuando la persona responde a un nivel inapropiado de presión. Una presión excesiva puede causar tanto estrés como una presión demasiado baja, por lo que cierto grado de presión es realmente bueno para los individuos. La situación ideal se produce cuando podemos responder de manera apropiada a la presión y a sus exigencias. Cuando la exigencia se mueve por encima o por debajo del nivel de presión adecuado para cada persona, el equilibrio comienza a alterarse, y es entonces se experimenta lo que llamamos estrés: la tensión entre la presión que percibimos y nuestra capacidad para hacerle frente. El estrés surge ante una situación en la que hay un desequilibrio o una discrepancia significativa entre las demandas externas o internas sobre una persona y los recursos adaptativos de la misma.

Palabras Clave: estrés, educación superior, salud.

Abstract

Most people associate stress with unpleasant and uncomfortable experiences, however, stress itself is not destructive. Stress is generated when the person responds to improper pressure level. Excessive pressure can be both stressful and too low a pressure, so that a certain degree of pressure is actually good for individuals. The ideal situation is when we can respond appropriately to the pressure and demands. When the requirement moves above or below the proper pressure for each person, the balance begins to be altered, and is thus experienced what we call stress: the tension between the pressure that we perceive and our ability to cope. Stress arises from a situation in which there is an imbalance or a significant discrepancy between external and internal demands on a person and adaptive resources of the same

Key Words: stress, higher education, health