

IV. DISCUSIÓN

El estilo de vida y el estrés son temas de gran interés social y psicológico, por lo que se realizó esta investigación en estudiantes universitarios de la UDLA-P, con la finalidad de explorar el comportamiento de dichas variables. El estilo de vida lo define el Grupo de Investigación en Psicología, Salud y Calidad de Vida (citado en Arrivillaga, Salazar y Correa, 2003) como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se encontró que el estilo de vida de los estudiantes de primer año de universidad es menor que el de los de último año. Lo anterior puede atribuirse a que el ingreso a la universidad representa en sí una etapa difícil que define el resto de la vida de los jóvenes, y depende tanto de las condiciones sociales, económicas, psicológicas y culturales, que hayan vivido tanto antes de su ingreso como de las situaciones que vivan dentro de ésta (Rodrigo, Márquez, García, y Mendoza, 2004). Una característica importante es que el estilo de vida es personal, y que también cambia continuamente en respuesta a las señales que el alumno recibe del entorno para que sean consistentes con sus propios valores y personalidad (George, 1955).

En contraste, existen estudios de (Martínez y Salanova, 2003; Mann, 2001), en los que se concluyó que conforme pasan los años en la universidad, los estudiantes se desorientan y disminuye su motivación, o bien abandonan la universidad debido en gran parte a la preocupación que existe por encontrar un

buen trabajo y por el hecho de querer adquirir independencia de la familia, lo que provoca que se descuiden aspectos personales, sociales y psicológicos, que repercuten en la adquisición de un estilo de vida saludable. En referencia a lo anterior, es importante el hecho de que los jóvenes desarrollen conductas promotoras de estilo de vida como lo menciona Sánchez, (citado en Rodríguez, 1996), ya que la base de las conductas para el desarrollo de un estilo de vida se establece por primera vez en la juventud (Pender, 2002).

Así mismo, López (1998), encontró que los estudiantes de últimos años de la universidad tienen una gran necesidad de cubrir sus necesidades de consumo sin depender de la familia, es decir, tratan de solventar sus propios estudios y de independizarse, por lo que el estilo de vida se ve afectado, ya que esto mismo puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo en las enfermedades crónicas.

En lo concerniente al nivel de estrés reportado por los estudiantes universitarios tanto de primer como de último año, no se encontraron diferencias significativas, lo cual podría apoyar a los resultados encontrados por Batista-Foguet, Mendoza, Pérez Perdigón, y Rius, (2000), en el que mencionan que no todos los estudiantes universitarios padecen estrés ya que la respuesta a éste depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación, así como de la propia estimación que se realice de ésta. Cómo un individuo responde a acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos

sucedan. Así mismo, en los estudios realizados por Uldiraco, Pezo, y Espinoza (2002), tampoco se encontraron diferencias estadísticas significativas entre sexos, años de estudio, migración, ni edad en estudiantes universitarios.

Contrario a esto, Hernández, Polo y Pozo (1996), encontraron diferencias significativas en niveles de estrés en estudiantes de primer año de la universidad y del tercer año; siendo el mayor nivel de estrés informado por los estudiantes de primer año, debido a la falta de control en lo que tiene de revelador acerca de la no posesión de soluciones a los nuevos requerimientos que tienen que abordar por su entrada en la Universidad.

En los resultados respecto al estilo de vida y el nivel de estrés de los estudiantes de primer y último año, no se encontró una relación significativa. Esto puede ser debido a que aunque los problemas de estilo de vida son producto de las conductas personales, así como del estrés presente en nuestra vida cotidiana (Marcos, 2003), los individuos no practican uno adecuado, aunque lo consideran como una meta (Pender, 1996). Por otra parte, se han realizado estudios en los que el estilo de vida está generando cambios en la conducta de la población (Goldbaum, 1998), provocando que se vuelvan no saludables debidas a un estilo de vida inadecuado, razón por la cual es necesario estudiar su relación con el estrés, que también influye en la conducta de las personas (Luiselli, 1994, citado en Gairing, 1995).

Dado que no se encontró una relación significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de primer y último año, se puede observar que tampoco existe una relación de esta variable con las subescalas que conforman al estilo de vida: ejercicio, manejo de estrés y soporte interpersonal. Esto puede ser ya que por un lado, los estudiantes han encontrado recursos que les permiten un manejo satisfactorio del estrés diario (Gairing, 1995). Al mismo tiempo, el cuerpo va desarrollando habilidades para adaptarse a los estímulos a que es sometido por su entorno, principalmente al estrés (Fontana, 1999).

Por otra parte, los estudios de Aarô, Laberg y Wold (1995), ponen de manifiesto que hay una relación entre las experiencias que los jóvenes vivencian en las universidades y el desarrollo de sus relaciones sociales, conductas de salud y su estilo de vida. Y aunque mundialmente se reconoce que los jóvenes forman el grupo poblacional más saludable (Maddaleno, 2003), existen estudios en los que se hace evidente que la mayoría de los jóvenes no participan en programas de ejercicios físico (Rodríguez, 1995), provocando que el estilo de vida se vea afectado (Valero, citado en Rodríguez, 1996).

En cuanto al soporte interpersonal existen investigaciones como los de Taylor (1990), en las que se concluyó que el apoyo de la familia y los amigos sirve como amortiguador para disminuir el impacto de los eventos estresares. Asimismo, la presencia de comportamientos no saludables está determinado por la facilidad que tienen los sujetos para la interacción social y la expresión de sentimientos (Rodríguez, 1995). Por su parte, Compas, y Luecken, (2002),

mostraron que la magnitud de las reacciones al estrés es considerablemente baja en individuos con buen soporte interpersonal de amigos cercanos y con los miembros de la familia que en los individuos con soporte interpersonal inadecuado.

Es importante mencionar que aunque existen estudios acerca del estilo de vida y el estrés en otras áreas de la ciencia sería importante que se realizaran en el campo educativo. Para esto, Flórez (2004) propone que ya que el estilo de vida es un conjunto de comportamiento, se vea un enfoque preventivo para cambiar actitudes y comportamientos en base a la psicología, ya que es la disciplina más idónea para orientar procesos de cambio en la conducta (Flórez, 2004). Por otra parte, Mc Dade, T.W. (2002), encontró que entre los jóvenes con un alto grado de integración social a un nuevo ambiente de intercambio cultural, existe una alta presencia de tensión de incongruencia socioeconómica y de estilo de vida, con una reducción de la función inmune mediada por células, lo que indica una mayor carga de tensión psicosocial.

Este trabajo está limitado por la muestra a la que se aplicaron los cuestionarios. En posteriores investigaciones se sugiere incrementar la muestra e indagar en diferentes estratos sociales para que se puedan lograr resultados más satisfactorios.

Además, se propone que se desarrolle una estrategia de intervención interdisciplinaria, tanto médica como psicológica para la identificación del estilo de

vida y el nivel de estrés como parte de las políticas institucionales de la universidad para actuar a tiempo y darle el seguimiento necesario.

Todo esto puede dar pie a nuevas investigaciones con el propósito de evaluar el estilo de vida y el estrés que manejan los estudiantes universitarios para realizar intervenciones educativas, con énfasis en la detección y control de factores de riesgo. Conjuntamente se pueden diseñar programas orientados a la promoción de un estilo de vida saludable en jóvenes, que contemplen distintos procesos psicosociales como el aprendizaje, la cognición, la motivación y la emoción (Arrivillaga, M.; Salazar, C. & Correa I. (2003).