



**Universidad de Guadalajara**  
**Centro Universitario de Ciencias de la Salud**  
**Médico Cirujano y Partero**  
**Comunicación y Tecnologías de la Información**



**¿Existe una relación entre el desempeño académico, estrés y sueño en el bloque 9 de la Licenciatura de Médico Cirujano y Partero?**

Maestra:

González Enríquez Gracia Viviana

Integrantes:

Velázquez Arreola Ana Paula

Rubio Becerra Ana Lilia

Asencio Delgado Brenda Itzel

Rios Melo Carlos

## Introducción:

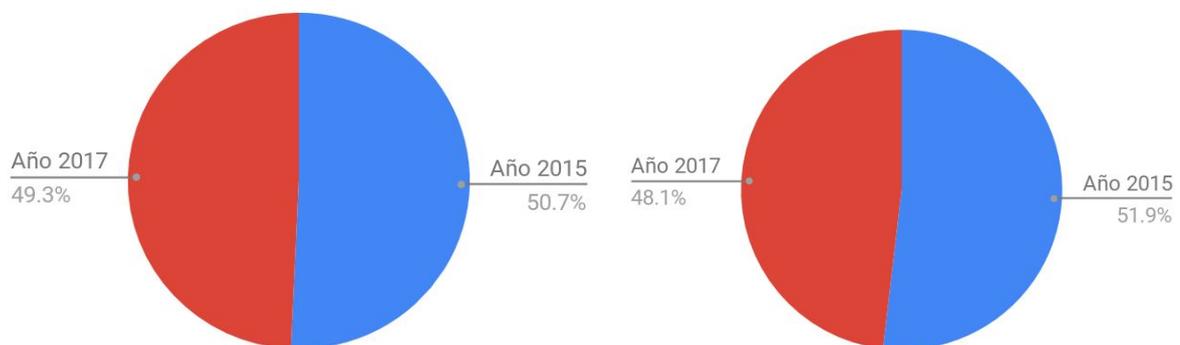
El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés es necesaria. En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

El estrés académico, no es más que el estrés que produce el ámbito académico, también es causante de muchos problemas mentales, los cuales no nos permiten el buen funcionamiento de todas nuestras capacidades intelectuales, causando un grave problema académico, que viven muchos estudiantes a lo largo de su vida universitaria, conocido como el bajo rendimiento académico.

El estrés académico es un gran problema, para los estudiantes universitarios de hoy en día, y especialmente los que están en carreras que requieren un alto conocimiento en varias áreas y por ende, resulta realmente intensivo estudiarlas. Es por esto que los estudiantes manifiestan sentir, depresión, ansiedad y baja autoestima.

## Depresión en México (Velázquez Arreola Ana Paula)

La gráfica de la izquierda representa a los integrantes de más de 12 años que nunca se han sentido deprimidos y la de la derecha los de más de 12 años que sienten depresión diario, comparando las gráficas nos damos cuenta que las estadísticas conforme pasan los años si hay una disminución en la depresión pero también vemos que no es más que sólo un poco, y eso es preocupante ya que la depresión es un trastorno mental que si no es tratado a tiempo y por expertos, los afectados pueden llegar a cosas que ya no son reparables , como podría ser el suicidio. Tenemos que brindar ayuda a estas personas para así poder bajar los índices de depresión y por ende de suicidio, cuando una persona se deprime, resulta importante que reciba ayuda de una institución especializada o de profesionales de la salud, psiquiatras o psicólogos. El estado de ánimo de los niños y adolescentes es especialmente vulnerable a las influencias de factores estresantes sociales intensos tales como desacuerdo familiar crónico, abuso o negligencia y fracaso escolar. La gran mayoría de adolescentes con trastorno depresivo tienen historia de abuso o negligencia. Los adolescentes con trastorno depresivo situados en estos ambientes pueden tener remisiones de algunos o de muchos síntomas cuando los factores de estrés disminuyen o cuando se les aparta del ambiente estresante. Es importante brindar ayuda a las personas con síntomas de depresión y así evitar, muchos factores que se desencadenan de la depresión.



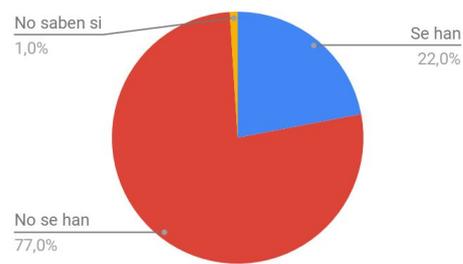
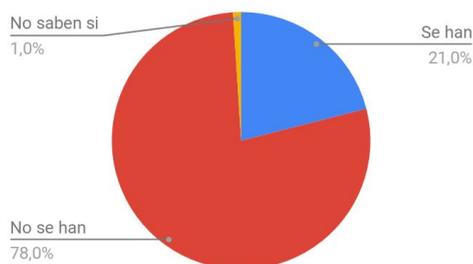
[INEGI \(2015 y 2017\). Salud Mental. 14 de Septiembre del 2018. de INEGI Sitio web:](http://www.beta.inegi.org.mx/app/indicadores/?ind=6200240440#divFV6200240440#D6200240440)

<http://www.beta.inegi.org.mx/app/indicadores/?ind=6200240440#divFV6200240440#D6200240440>

## Depresión en Jalisco, México (Rubio Becerra Ana Lilia)

La gráfica de la izquierda representa a la entidad de Jalisco en el año 2015 donde muestra que se han deprimido el 21%, el 78% de la población no se ha deprimido y el 1% no sabe si se ha deprimido. La encuesta fue hecha a integrantes del hogar de 7 años o más.

En la gráfica de la derecha representa a la entidad de Jalisco en el año 2017 donde muestra que se han deprimido el 22%, el 77% de la población no se ha deprimido y el 1% no sabe si se ha deprimido. La encuesta fue hecha a los mismos integrantes del hogar de 7 años o más. La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos. Como se puede observar los índices no han cambiado mucho, la población se sigue sintiendo depresiva y puede ser por diversos factores, en México se encabeza por la mala economía, donde se pueden presentar síntomas como irritabilidad, dificultad para dormir, cansancio y falta de energía, sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo, sentimientos de desesperanza y abandono, pensamientos repetitivos de muerte o suicidio, pérdida de placer al hacer actividades que solían hacerlo feliz, falta de apetito, entre otros. Yo pienso que esta es una situación muy preocupante para todos, porque de acuerdo con los datos este padecimiento se presenta con frecuencia y a veces las personas no se dan cuenta y creo que es importante ponerle más atención para poder ayudar y prevenir. Cabe destacar que los niños pueden presentar síntomas distintos a los de los adultos. Tenemos que vigilar especialmente los cambios en el rendimiento escolar, el sueño y el comportamiento.



[INEGI. \(2015 y 2017\). Salud mental. 14 de Septiembre del 2018. de INEGI Sitio web:](http://www.beta.inegi.org.mx/app/tabulados/pxweb/inicio.html?rxid=91a63b16-b544-4b50-8b37-90d5868e9620&db=Salud&px=Mental_4)

[http://www.beta.inegi.org.mx/app/tabulados/pxweb/inicio.html?rxid=91a63b16-b544-4b50-8b37-90d5868e9620&db=Salud&px=Mental\\_4](http://www.beta.inegi.org.mx/app/tabulados/pxweb/inicio.html?rxid=91a63b16-b544-4b50-8b37-90d5868e9620&db=Salud&px=Mental_4)

## SUICIDIO EN MÉXICO. (Ascencio Delgado Brenda Itzel)

En la gráfica de la izquierda hacemos relación al medio empleado de suicidio en México, haciendo referencia a que el ahorcamiento es la primer causa siendo este el 77% (4406 personas).

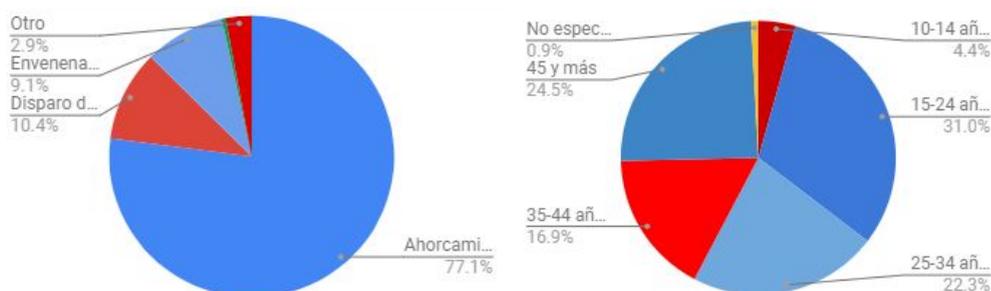
Los datos han sido reclutados mediante un análisis de la población mexicana y casos reportados ante autoridades.

La segunda causa de suicidio en el país es por disparo de arma de fuego, referenciando el 10% de la población (596 personas). En tercer lugar se encuentra el envenenamiento con 9.1% (523 personas). El siguiente apartado de la gráfica hace referencia a otros motivos siendo el 2.9%.

La gráfica de la derecha está clasificando los rangos/grupos de edades en los que es más común el suicidio. de 15-24 años refieren al 31% de la población (1775 personas). Después de 45 años de edad o más (1401 personas). En el tercer lugar están las personas de 25-34 años (1275 personas). 969 personas (16.9%) son individuos de 35-44 años. Y el 0.9% son edades no especificadas.

En conclusión, se puede hacer énfasis en que las edades más típicas a ejecutar suicidio se relacionan con las etapas en que una persona se dedica generalmente a estudiar, ya que este es un factor que influye de una manera importante en el estrés y estabilidad de una persona.

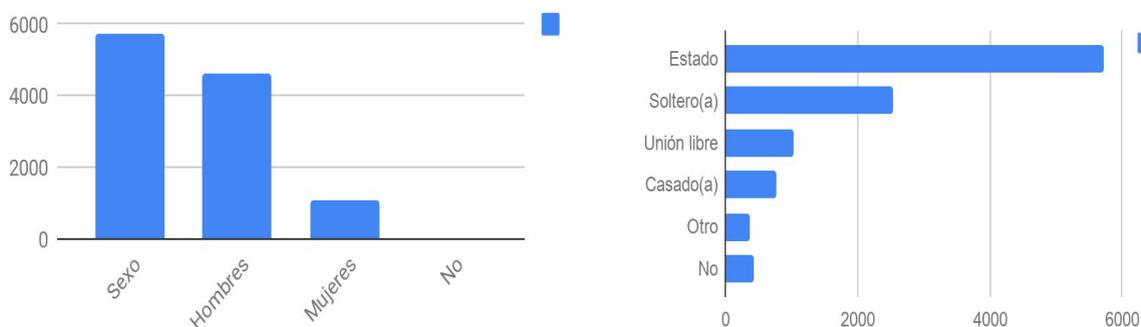
Teniendo en cuenta que estos son datos de 2011, se podría posteriormente en otro caso comparar el suicidio actual con el de hace 7 años.



[Instituto nacional de estadística y geografía. . \(2013\). Síntesis de estadística de suicidio. Estadística de suicidios de los Estados Unidos Mexicanos 2011, 1, 11. 2010. De INEGI Base de datos](#)

## Estadística de suicidios en México (Ríos Melo Carlos)

Las gráficas de la izquierda representan los suicidios divididos por sexo masculino y femenino, la gráfica derecha da referencia de sus estados conyugales. En México hablamos poco del suicidio. No porque sea irrelevante, sino porque incomoda. Paradójicamente, este fenómeno reservado, que comúnmente se maneja con tanto disimulo es considerado una de las principales causas de muerte en México, particularmente entre nuestros adolescentes (tercera causa de muerte).. Recordemos que el suicidio es una muerte prevenible y los individuos no acaban sólo con su vida, sino atentan contra la salud mental y emocional de todo su entorno. Comparando gráficas más específicamente puedo decir que el estado conyugal puede llegar a influir, ya que como se ve en la gráfica derecha las personas solteras son las que más se registraron en las estadísticas de suicidio, también dando entender que en los hombres existen más suicidios puedo relacionarlo a la falta de alguna pareja, pues podría ser que el hombre sea más dependiente de su pareja o tiende a creer que estando solo no le falta nada llegando a un punto donde haya frustración, tristeza, ansiedad y demás emociones que llegen al lamentable hecho del suicidio. Como conclusión debo decir que se debería hacer mucho énfasis en la salud mental de cualquier persona, por parte del gobierno haciendo programas que motiven a la atención psicológica para tener una buena salud mental y saber que nunca estamos solo.



[Instituto nacional de estadística y geografía.. \(2013\). Síntesis de estadística de suicidio. Estadística de suicidios de los Estados Unidos Mexicanos 2011, 1, 11. 2010. De INEGI Base datos. Sitio web:](#)