



Estrés académico: claves para su comprensión y abordaje

Estimado estudiante, en este breve artículo buscamos brindarte nociones generales sobre el estrés académico, cómo reconocer sus manifestaciones en ti mismo/a y algunas orientaciones sobre cómo abordarlo; además, te dejaremos acceso a recursos y referencias para puedas profundizar en el tema si te interesa.

¿Qué es el estrés académico?

Es la manera esperable a la que respondemos a las diversas exigencias académicas de la universidad, entre ellas la asistencia a clases, exposiciones, preparación para un examen o elaboración de un trabajo relevante para un ramo, etc. El estrés aquí cumple la función de movilizarnos para que podamos cumplir con las exigencias del entorno de forma satisfactoria. Lo problemático ocurre cuando las exigencias sobrepasan la capacidad de respuesta de la persona y con ello afectar nuestro desempeño académico (Osorio, 2018).

Según Lazarus & Folkman (1986) el estrés responde a dos tipos de exigencias:

- **Internas:** son las expectativas autoimpuestas respecto del desempeño académico, por ejemplo, ser autoexigente, proponerse alcanzar metas ambiciosas, entre otros; y
- **Externas:** aquellas que provienen del entorno académico, por ejemplo, los certámenes parciales, exámenes finales, pasadas prácticas e instancias en terreno, trabajos de investigación o seminarios de titulación, entre otros.

Podemos comprender además el estrés como una respuesta a las exigencias que se presenta en fases, las cuales se pueden resumir en el presente esquema (Lazarus & Folkman, 1986):

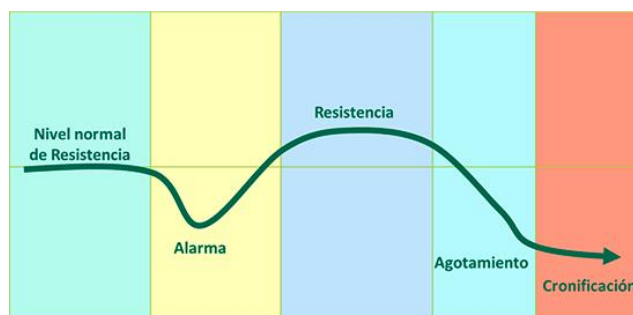


Figura 1: Fases del estrés (Osorio, 2018):

Alarma: inicio de la adaptación a nuevas exigencias. Aparecen primeras señales del estrés.

Resistencia: fase en la cual se puede funcionar bajo altos niveles de exigencia sin sentir necesariamente cansancio. Esto explica por qué, **inicialmente**, un estudiante puede pasar una noche sin dormir y al día siguiente mantener niveles adecuados de concentración.

Agotamiento: luego de unos días en fase de resistencia, aparece el cansancio y la sensación de desgaste. De no descansar de forma sistemática, esta fase se puede **cronificar** y eventualmente con ello podría iniciar un cuadro depresivo.



La manifestación del estrés puede expresarse a nivel **físico, psicológico/emocional y conductual** (Osorio, 2018):

- **Manifestaciones físicas:** dificultades de sueño, sensación de cansancio y fatiga, dolor de cabeza, malestar estomacal, bruxismo o tensión mandibular, dolor de espalda, taquicardia, variaciones notorias en el apetito, depresión del sistema inmune.
- **Manifestaciones a nivel Psicológico y/o emocional:** inquietud e hiperactividad, tristeza, ansiedad persistente, dificultades para concentrarse, problemas de memoria, constante irritabilidad, temor a no poder cumplir con las exigencias académicas, angustia.
- **Manifestaciones conductuales:** tendencia constante a discutir con otros/as, necesidad de estar solo, automedicarse para rendir en las exigencias, preferir otras actividades sobre lo académico, dificultad para orientarse a estudiar, aumento de consumo de café o cigarrillos, ausentarse en clases, aumento considerable de asistencia a fiestas o actividades y apatía respecto de actividades cotidianas que suelen agradar al estudiante.

¿Cómo podemos disminuir el estrés en el ámbito académico?

Tal como veremos a continuación, podemos disminuir el estrés a través de prácticas orientadas a establecer hábitos saludables de organización y de autocuidado (Sánchez, 2017):

- **Dosificar el estudio:** es mejor estudiar de a poco todos los días que de forma exigente previo a un examen. Esto reduce el estrés al enfrentarse, por ejemplo, a una instancia de evaluación, pues gradualmente aumenta la seguridad respecto de cuánto se va dominando un tema de estudio.
- **Estudiar con un orden claro:** es más fácil organizar el estudio cuando tienes a mano los apuntes hechos en clase, los textos a revisar u otro material similar.
- **Aplicar la regla 45-10:** por cada 45 minutos de estudio, date 10 minutos de descanso. Esto permite regular la capacidad de atención y concentración al estudiar. En los diez minutos de descanso puedes levantarte y caminar, tomar aire fresco u otra actividad que marque el fin e inicio de un nuevo período de estudio.
- **Toma agua:** ayuda a mantener hidratado el cerebro, mejorando la concentración, estado de ánimo y la memoria.
- **Comer sano:** es importante desayunar e idealmente, no enfrentarse a una instancia de evaluación o de exigencia académica sin haber comido adecuadamente de forma previa. En este sentido, desayunar es importante, pues entrega los nutrientes necesarios para que el organismo pueda desempeñar sus funciones de forma óptima, incluidas aquellas en las cuales el cerebro está involucrado, como la atención concentración y la memoria.
- **Dormir:** el sueño es un proceso de suma importancia en nuestro organismo, pues influye en el descanso tanto físico como mental, de manera que un adecuado ciclo de sueño-vigilia contribuirá a que puedas concentrarte mejor y encontrarte con un estado de ánimo más equilibrado. Procura dedicar al menos ocho horas de sueño y organizar tu tiempo para no restar sueño por estudio u otra actividad, sobre todo en los períodos de mayor exigencia académica.



Además, te dejamos acceso a un video en el cual se brindan recomendaciones para abordar el estrés, algunas ya mencionadas y otras que complementan lo descrito en este artículo:

- **Recomendaciones para superar el estrés físico y mental en época de estudios** (link: <https://www.youtube.com/watch?v=MFhnejQ9UL8>)

Es importante que tengas presente que, en caso de que al revisar este artículo y creas que en ti se presentan manifestaciones de estrés que pueden ser preocupantes y, además, consideras que son difíciles de manejar por tu cuenta, puedes consultar a la Unidad de Salud Mental de la sede Puerto Montt de la Universidad Austral de Chile por una entrevista de pre-ingreso para evaluar si requieres de algún apoyo que pueda mejorar tu calidad de vida universitaria.

Además, frente a inquietudes respecto a tu salud siempre puedes disponer del fono Salud Responde, servicio del Ministerio de Salud que se encuentra disponible las 24 hrs lo siete días de la semana:



Si no tienes saldo en tu celular para llamar, ingresa tus datos en este link y te llamarán a la brevedad:

<http://eccnetserver.entelcallcenter.cl/minsalc2c/index.aspx>

Además, si quieres conocer más sobre el servicio puedes visitar la página web de Salud Responde haciendo click en el siguiente Link:

<http://www.minsal.cl/salud-responde/>

Referencias

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos Cognitivos. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Osorio, M. (4 de junio de 2018). Guías de orientación para universitarios. Obtenido de Centro de Aprendizaje Campus Sur: Universidad de Chile:
<http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/recursos-en-linea/126609/guias-de-orientacion-para-universitarios>
- Sánchez, A. (2017). UNITEC/BLOG: Salud. Recuperado el 6 de junio de 2018, de Universidad Tecnológica de Méjico: <https://blogs.unitec.mx/salud/estres-academico-oportunidad-amenaza>