



**Magíster en Educación Mención
Gestión de Calidad**

Trabajo de Grado II

TESINA: ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

**Estudiante:
Cecilia Alejandra Venegas González**

**Profesora Guía:
Marlenis Marisol Martínez Fuentes**

Abril de 2021

Índice

●	Introducción.....	3
●	Marco Justificativo	5
●	Marco Metodológico.....	8
●	Análisis de Resultados	15
○	Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.....	19
○	El impacto negativo del estrés crónico sobre la salud.....	23
○	Estresores académicos y no académicos	29
●	Marco Conclusivo.....	33
○	Discusión y conclusiones.....	33
○	Principales dificultades para la realización del estudio.....	36
○	Propuestas de mejora y futuras líneas de investigación.....	37
●	Bibliografía.....	38

Introducción

El autocuidado emocional y el manejo del estrés son temáticas relevantes, debido a que en la actualidad son más frecuentes los eventos catastróficos, emergencias sanitarias, desastres naturales y personas o grupos afectados por los diversos tipos de violencia, migraciones e inequidades en la formación del sistema educativo de enseñanza básica y media y por lo tanto, cuando los estudiantes ingresan a la educación universitaria surgen inseguridades, ansiedad y angustia frente a las demandas de sus centros de estudios y no siempre cuentan con profesionales especialistas que puedan aliviar, mitigar o evitar los efectos negativos de una carga emocional que interfiere en su calidad de vida, disminuyendo el rendimiento académico.

Los cambios que impulsa la Reforma Educacional se basa en el entendido que la educación es un derecho social garantizado por el Estado, por lo tanto, debe atender a todos los niños, jóvenes y adultos brindando igualdad de oportunidades en el contexto de la construcción de una sociedad justa y democrática. En este marco, se requiere que el sistema educativo promueva el mejoramiento sostenido de los procesos educativos con el propósito de alcanzar la calidad educativa integral, teniendo a la base principios como la inclusión y la interculturalidad entre otros(1).

Uno de los desafíos más relevantes de la nueva propuesta en educación es mejorar la calidad tanto de la gestión institucional como pedagógica, para brindar un desarrollo integral en las/los estudiantes del país. En este sentido el Plan de mejoramiento Educativo se torna una herramienta central que permite ordenar los procesos e iniciativas al interior de la comunidad educativa con el objetivo de entregar posibilidades para que cada estudiante del país reciba una educación de calidad, complementando los aprendizajes tradicionales del currículo con actividades que permitan desarrollar sus múltiples capacidades e intereses, de tal manera que pueda alcanzar su proyecto de vida y transformarse en un ciudadano integral.

En conclusión, se busca impulsar la mejora educativa con una mirada de la educación más amplia, profunda y compleja, que responda al marco de la Reforma Educacional y a la implementación del Sistema Nacional de Aseguramiento de la Calidad, lo cual implica que cada comunidad educativa debe llevar a cabo los procesos educativos que ofrezcan variadas oportunidades por medio de los Planes de Mejoramiento Educativos.

Todo estos cambios impulsados con la nueva reforma educacional, implica estructurar la educación y lograr una impronta especial que nos identifique en este mundo globalizado, teniendo en consideración el progreso de nuestra sociedad junto al bienestar de todos los integrantes; es por ello que, hay que proyectarse a la visión de futuro en el marco democrático de la libertad, la equidad, calidad, colaboración y solidaridad de la educación, incorporando el estrés académico como factor a considerar en los planes y programas de estudios de los estudiantes universitarios.

Finalmente, se hace presente que esta tesina es para obtener el grado de Magíster en Educación con mención en Gestión de Calidad y tiene como objetivo conocer los factores del estrés académico de los estudiantes universitarios, de manera de evitar que futuras generaciones enfrenten experiencias dolorosas, y propiciar condiciones de autocuidado emocional en la etapa formativa de los estudiantes de enseñanza superior, ya que las universidades en el mundo parecen no incorporar a la educación, el manejo del estrés como parte de su reflexión en los procesos pedagógicos.

Marco Justificativo

El mundo globalizado conlleva rápidos cambios y avances en la tecnología, de la información y su desarrollo; todo lo cual ha desafiado a la población a realizar acelerados pasos en su adaptación a estos nuevos escenarios, caracterizados por su movimiento constante y a ello se suma algo trascendental como es ingresar a la educación universitaria, lo que implica también su futuro profesional, lo que suma muchas exigencias y presiones.

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado en la actualidad. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. La inclusión de este término como parte de la cotidianidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida.

El estrés académico es una temática que fue elegida por interés personal y profesional. También es una problemática que ha atraído progresivamente la atención a los investigadores, ya que este puede determinar en gran medida el desempeño académico y social de los educandos. El aprendizaje de los estudiantes puede verse afectado debido a que las exigencias académicas, las dificultades en su desarrollo y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito, que, acompañadas con el ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia de los docentes, las presiones de grupo, la competitividad entre compañeros, pueden alterar sus condiciones de salud.

En la actualidad el estrés, es un problema al que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés del estudiante no recibe la suficiente atención, especialmente se muestra un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes, hallando efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos).

Se destaca la concepción del estrés académico desde una perspectiva psicológica predominantemente cognitivista, la omisión del carácter de actividad de la educación, la exclusión de los resultados adaptativos como manifestación y las posibles interacciones entre las demandas del entorno educativo en el proceso, la ausencia de mecanismos y procesos de ajuste institucional en la gestión de la docencia para la intervención.

El contexto global de cambios acelerados, en el cual estamos insertos como país, le impone a Chile modificaciones sustantivas en su vida económica y social, recayendo en las instituciones de educación superior, los retos de formar a las personas para este nuevo mundo, con manejo adecuado del estrés, ya que al parecer está arraigado en nuestras vivencias y todos en nuestro entorno social conocemos a alguien que lo sufre en forma permanente o en períodos frecuentes de su vida. Si a lo mencionado, le sumamos el COVID-19, que ha implicado formas distintas de enseñanza para los docentes y los educandos también han debido enfrentar otras modalidades para aprender y adquirir nuevos conocimientos, donde no siempre cuentan con los recursos económicos para tener acceso a internet y tampoco viven en lugares donde haya una buena señal de ésta, los estados de estrés para adaptarse a estos nuevos cambios han repercutido en la salud mental de las personas.

Consecuente con lo expuesto, surgen las siguientes preguntas de Investigación:

¿Qué es el estrés y qué es el estrés académico?

¿Cómo afecta el estrés académico en los estudiantes universitarios?

¿Por qué las universidades no incorporan el manejo del estrés académico en sus mallas curriculares y tienden a considerarlo como actividades extracurriculares o de apoyo a la gestión formativa?

Objetivo General:

- Conocer el comportamiento del estrés académico en los estudiantes universitarios e identificar las situaciones más frecuentes que les generan estrés.

Objetivos específicos:

- Describir los estresores que conllevan el estrés académico en los estudiantes universitarios.
- Identificar los recursos disponibles que tienen los estudiantes para superar el estrés académico.
- Colocar en la agenda pública el estrés académico para incorporarlo en la malla curricular de las carreras universitarias.

Marco Metodológico

El estrés académico ha sido investigado por diferentes autores y en diferentes países de todo el mundo desde hace casi 30 años. Esta investigación es una revisión documental y bibliográfica. Para la búsqueda realizada se consultaron la base de datos como PudMed, ScienceDirect, Scielo y Google Académico. Se examinaron artículos científicos publicados en español y en inglés que contuviesen información relacionada con estrés académico en estudiantes universitarios, de manera de conocer antecedentes relevantes y exponer las ideas resaltantes y elaborar un esquema de trabajo. La búsqueda se efectuó durante los meses de febrero y marzo de 2021, usando fuentes de consulta de documentos, tales como revistas académicas, tesis, entre otros, por medio de una exhaustiva, cuidadosa recolección y clasificación de documentos y la lectura y análisis del contenido de éstos. Para ser incluidos estos artículos debían cumplir con los siguientes criterios presentar en el título o en su contenido términos de búsqueda como estrés, estrés académico, estudiantes universitarios, estudiantes de educación superior, síndrome general de adaptación, estrategias de afrontamiento al estrés, ansiedad, depresión, salud mental, ley de salud mental, academic stress, university stress, mental health, depression. Además, podían tener origen geográfico de cualquier lugar del mundo mientras tuviera los términos antes mencionados.

Inicialmente se seleccionó numerosos títulos y resúmenes sobre el tema y según el enfoque establecido se eliminaron los artículos que no presentaban información atinente, datos desactualizados, aquellos que no cumplían con la calidad de estudio esperada. Además de contar con poco tiempo para la realización de la tesina por distintos problemas personales y profesionales originados por el Covid-19. Se definió que el estado del arte o cuestión del estrés académico, en base a Identificación de la fuente, objetivo general, categorías o variables, instrumento y resultados.

A partir de la estrategia de búsqueda se obtuvo un total de 320 artículos. Una vez eliminados los duplicados, se procedió a un análisis de pertinencia y a aplicar los criterios planteados, obteniéndose una selección final de 13 artículos que conforman la base del estudio (Tabla I), siendo el mayor número de artículos publicados correspondientes entre los años 2010 y 2021.

N° de artículos	Antes de 2005	2005 a 2010	2011 a 2015	2016 a 2020
13	1	3	4	5

Tabla I: Cantidad de estudios y sus fechas de publicación.

Todos los artículos encontrados corresponden con estudios bibliográficos, descriptivos transversales y en varios estudios la población es superior a 800 estudiantes. En cuanto a la distribución de los trabajos por país de origen, los seleccionados fueron 13 y de distintos países como se señala en la tabla II.

País de origen	N° de artículos
México	4
Cuba	1
Colombia	3
España	1
Venezuela	1
Chile	3

Tabla 2: Origen de los artículos seleccionados.

A continuación se mencionan los artículos seleccionados y un correspondiente resumen.

1. Autor: Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia, Zaida Nievas Chacón.

Título: "Estrés académico" .Cuba Año 2015.

Objetivo: Estudio para conocer el enfoque teórico del estrés.

Resultado: Formar profesionales cada vez más capaces y con mayores posibilidades de autocontrol ante las situaciones diversas que se les pueden presentar como futuros profesionales de la salud, es necesario encaminar las acciones docentes al establecimiento de aptitudes de enfrentamiento al estrés académico y profesional.

2. Autor: Arturo Barraza Macías

Título: "Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico". México Año 2006.

Objetivo: Avanzar en una conceptualización multidimensional del estrés académico.

Resultado: Elaboró un modelo que toma como base la Teoría General de Sistemas y de la Teoría transaccional de estrés. Concluye que el estrés es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico.

3. Autor: Nathaly Berri García y Rodrigo Mazo Zea.

Título: "Estrés académico". Colombia Año 2011

Objetivo: Revisar algunos modelos cognitivos del estrés, incluyendo el Modelo Cognoscitivo del estrés académico para establecer una discusión entre ellos.

Resultado: El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo que explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos del entorno. Que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de relación de la persona y su entorno.

4. Autor: Jorge Emiro Restrepo, Omar Amador Sánchez, Gustavo Adolfo Calderón Vallejo, Tatiana Castañeda Quirama, Yeny Osorio Sánchez, Paula Diez Cardona

Título “Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos”. Colombia. Año 2018.

Objetivo: Analizar las relaciones entre el consumo de estas dos sustancias y la depresión, el estrés académico y la ideación suicida en una muestra de 477 estudiantes universitarios colombianos de 18 a 25 años. El tipo de investigación fue cuantitativa, transversal, con un diseño no experimental de nivel correlacional.

Resultado: Concluye que la depresión como mediador entre el consumo de sustancias y el estrés académico y la ideación suicida están relacionados. Se analiza y destaca la importancia de dilucidar la correlación (establecer la causalidad) entre el consumo de sustancias y la depresión, y entre la depresión y el estrés académico.

5. Autor: Leclee Guerrero Chamorro.

Título: “Estrés académico en estudiantes de educación superior. Chile. Año 2019.

Objetivo: Analizar la relevancia social del estrés académico en estudiantes de educación superior.

Resultado: Una gran parte de la población estudiantil universitaria presenta estrés académico, alcanzando en promedio una prevalencia mayor al 70%, lo que implica un número elevado de estudiantes con repercusiones mentales que síntomas depresivos de variable intensidad y consecuencias.

6.- Auto: Dr. H. Alejandro Maturana.

Título: “El estrés escolar” Chile. Año 2015.

Objetivo: Revisar la literatura existente que permita aproximarse a una definición de estrés escolar y entregar herramientas de evaluación y manejo de sintomatología asociada a escolares consultantes.

Resultado: Propone ideas de manejo estrés escolar en estudiantes.

7. Autor: Martínez Díaz, Esther Susana; Díaz Gómez, Darwin Andrés.

Título: “Una aproximación psicosocial al estrés escolar”. Colombia. Año 2007.

Objetivo: Ver si el estrés es un fenómeno real en la vida escolar, a partir de un análisis reflexivo fruto de seis estudios llevados a cabo en la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, en los niveles educación básica, medio y superior.

Resultado: Evidencian que existen factores psicosociales generadores de estrés. Asocia el estrés académico a la pérdida de uno de los padres de familia, a la enfermedad de los padres de familia, a la enfermedad de un hermano o un familiar, a exceso de tareas, bajo rendimiento académico, a la presión perturbadora, a la presentación de exámenes.

8. Autor: Dra. Flora de la Barra M, DR. Benjamín Vicente P, DRA. Sandra Saldivia B., Roberto Melipillán A.

Título: “Estudio de epidemiología psiquiátrica en niños y adolescentes en Chile. Estado actual”. Chile. Año 2012.

Objetivo: Determinar la prevalencia de trastornos psiquiátricos DSM-IV en una muestra representativa de niños y adolescentes de 4 -18 años en Chile.

Resultado: Entrega información relevante para aumentar y perfeccionar los programas de salud mental infanto-juvenil en nuestro país. Las altas cifras de trastornos ansiosos y T. de déficit atencional en niños y adolescentes, deberían ser

motivo de preocupación de las autoridades del nivel central que planifican y diseñan programas de atención.

9. Autor: Arturo Barraza Macías.

Título: “El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos”. México, Año 2008.

Objetivo: Establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación e identificar qué variables sociodemográficas y situacionales desempeñan un papel modulador.

Resultado: Consolida un modelo conceptual sobre el estrés académico y su respectivo instrumento de medición.

10. Autor: Bonny Dávila y Leticia Guarino.

Título: “Fuentes de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Escolares Venezolanos”. Venezuela. Año 2001.

Objetivo: Establecer la prevalencia de las fuentes de estrés y sus formas de afrontamiento.

Resultado: Describen variables que podrían favorecer el estrés académico y que es más frecuente en mujeres.

11. Autora: Lilia González Velásquez.

Título “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19”. México. Año 2020.

Objetivo: Analizar en forma preliminar los resultados de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y del Cuestionario Percepción del Estrés Académico en estudiantes universitarios asociado a la COVID-19.

Resultado: Plantea los retos que la educación superior tiene que enfrentar en un futuro inmediato.

12. Autor: Arturo Barraza Macías.

Título "Estrés en pandemia". México. Año 2020.

Objetivo: Establecer el perfil descriptivo del estrés de la pandemia en la población mexicana.

Resultado: Indica los factores de riesgo psicosocial laboral en académicos de instituciones de educación superior en Latinoamérica.

13. Autor: Alisma Monroy-Castillo, Arturo Juárez-García.

Título "Factores de riesgo psicosocial laboral en académicos de instituciones de educación superior en Latinoamérica: Una revisión sistemática". Año 2019.

Objetivo: Caracterizar los factores de riesgo psicosocial laboral y sus consecuencias en indicadores subjetivos y objetivos de salud en profesores universitarios de países hispanoparlantes de América Latina.

Resultado: Destaca la presencia de diversos factores de riesgo psicosocial derivados de condiciones de trabajo vinculadas a las políticas internacionales de educación superior, y se muestran relaciones de estos factores con diversos efectos psicológicos y biológicos en la salud. Se discute sobre la necesidad de más estudios y de mejor calidad y la importancia de implementar programas de prevención de salud y bienestar en el sector académico.

Por todo lo anterior mencionado, se decide como sujeto de estudio los alumnos universitarios estresados en esta revisión bibliográfica para ver si hay alguna forma de ayudarlos y sobrellevar este problema que puede afectar tanto física como psicológicamente.

Análisis de artículos seleccionados

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes.

En el mundo "Uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo"(2).

Orlandini (3) define que "el estrés académico debe ser producido por una fuente que sea esencialmente del ámbito estudiantil".

García Muñoz (4) indica que el "estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos". El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Se podría indicar que es una reacción común que se nos presenta frente a las exigencias que tenemos, como presentaciones, pruebas, controles, exámenes, etc.

Martínez y Díaz (2) sostienen que el estrés puede interpretarse en referencia a una amplia gama de experiencias, como el nerviosismo, la tensión, el cansancio. El agobio, la inquietud y otras sensaciones similares como la presión escolar, laboral o de otra índole.

En el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir obligaciones estudiantiles, sienten sobrecarga de tareas y trabajos y a ello se suma la evaluación de docentes, padres, personas significativas y la propia autoexigencia. Lo antes mencionado, podría desencadenar negativamente afectando su rendimiento y la salud mental y física de los estudiantes.

La salud mental, según la OMS, es “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Si un estudiante tiene su salud mental afectada negativamente, frecuentemente existe una repercusión en su desempeño social y académico (5).

También al revisar bibliografía existen diversas causas que afectan la salud mental de los estudiantes, entre las que se encuentran: las exigencias académicas, dificultades de aprendizaje y adquisición de nuevas destrezas. Todo esto generaría estrés y podría estar ligado a una depresión. Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre, tanto en el estudio individual, como en el aula escolar. Según Lazarus el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media y superior que tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.
- Segundo: Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio).
- Tercero: Este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento. Esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de

afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

Dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes están el tiempo limitado para hacer sus quehaceres y las sobrecargas de tareas y trabajos. Las evaluaciones conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional. Diversos estudios señalan que los estresores que más les afectan a los estudiantes en las prácticas clínicas son los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica, el aumento de la carga de trabajo y falta de tiempo.

Para cualquier institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a enfermedades como la depresión, enfermedades infecciosas y complementariamente pudiera ocasionar factores de riesgo para la salud como es el consumo de alcohol y droga en los estudiantes. El estrés aparece como un fenómeno frecuente en los estudiantes del área de la salud especialmente en mujeres para poder cumplir el alto nivel de exigencia de estas carreras, sabiendo que debe reducirse la sobrecarga, ya que la ausencia de estrés disminuye la probabilidad de padecer una enfermedad infecciosa y que el grado con que se experimenta el estrés tiene relación directa con la frecuencia de infecciones.

Las exigencias académicas de la enseñanza superior conllevan cambios de hábitos de estudios y todos los cambios sociales que ocurren al ingresar a la universidad. Una de las situaciones que causa mayor estrés a los universitarios es el sentimiento de no tener tiempo suficiente para cumplir con todas las actividades académicas y sentir una falta de tiempo para poder disfrutar una vida social. También los exámenes y exposiciones crean estrés para prepararse para exponer y explicar el tema. Se suma la competitividad entre los compañeros y las expectativas sobre su futuro, los preocupa.

El estrés curricular no puede entenderse solamente sobre la dicotomía salud-enfermedad; ni tampoco el éxito o fracaso escolar deben condicionarse solamente a factores internos o de personalidad, sino también a factores externos o ambientales en los cuales influyen, obviamente, las capacidades de los individuos generando resultados académicos diferentes. Los objetivos educacionales son percibidos por los estudiantes como metas. Estas metas, desde un punto de vista psicológico, pueden resultar altas o bajas, generando en ellos una serie de respuestas que pueden estresarlos positiva o negativamente.

El estrés es un estado de inestabilidad y angustia emocional que dificulta la capacidad para concentrarse y funcionar eficazmente de forma rutinaria. En el ámbito de la educación, el estrés académico cuenta con tres dimensiones: estresores, reacciones sobre la salud en general y los reguladores del estrés. Varios estudios han señalado que los estudiantes de carreras de la salud pueden estar expuestos a niveles de estrés más elevados que la población en general.

Desde principios del s. XXI, la comunidad científica se debate entre dos enfoques principales para la aproximación y conocimiento de este fenómeno en el ámbito educativo: el enfoque psicobiológico en sus vertientes unidimensional y bidimensional, y el enfoque personológico cognitivista en su vertiente transaccional. El primero, identifica al estrés académico teniendo en cuenta los estresores y las manifestaciones psicobiológicas y se centra en la búsqueda de eventos estresores típicos del proceso de enseñanza y aprendizaje, como la falta de tiempo, la realización de exámenes y la obtención de resultados no satisfactorios, entre otros. Además, identifica manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales dentro de las que pueden describirse algunas como trastornos del sueño, digestivos, enfermedades psicosomáticas, aislamiento, pensamientos negativos, inmunodeficiencia, entre otros. El segundo enfoque, aborda el estrés desde una dimensión sistémica y cognitivista, donde los procesos cognitivos del individuo juegan el papel determinante en la aparición del estrés. Se reconoce como componente fundamental la evaluación que realice el individuo de

la situación, de las demandas del entorno y de sus recursos individuales y sociales para considerarla desbordante o no (6).

En el modelo denominado Sistémico Cognoscitivista del estrés académico (7), se definen como componentes estructurales a los estresores, la evaluación cognitiva, el afrontamiento y las manifestaciones percibidas a través de una interacción dinámica entre ellos y el entorno. La situación estresante se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores del desequilibrio, los cuales pueden ser clasificados como: físicos, psicológicos y comportamentales (8).

Existen varios tipos de estrés (estrés en los trabajadores profesionales, alumnos, estudiantes académicos). El más investigado es el estrés académico. El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico donde se consideran 4 factores: estresores académicos, experiencia subjetiva, moderadores del estrés académico, efectos del estrés académico (9).

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico

En el presente modelo se realiza un distanciamiento de la definición clásica de sistema que pone el énfasis en la estructura, y en consecuencia en los subsistemas, para centrar la atención en la definición de sistema abierto que conduce a la idea de un proceso relacional entre el sistema y su entorno. En ese sentido, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio.

En el caso específico del estrés académico ese flujo se puede ilustrar de la siguiente manera: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar

acciones de afrontamiento (output). Esta aproximación conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como la onicofagia, temblores musculares, migrañas, insomnio, problemas de digestión y somnolencia, entre otros. Los psicológicos son aquellos relacionados con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, depresión, ansiedad, entre otros. Entre los comportamientos se describen aquellos que involucran la conducta de la persona, como iniciar discusiones repentinas, aislamiento de los demás, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares, entre otros (4).

Todo esto conduce a la pregunta ¿Qué papel juega el factor emocional y las condiciones de vida actuales en el desarrollo de enfermedades? Interrogantes que se formulan médicos, psicoanalistas y psicólogos con el objeto de desarrollar una nueva teoría general de la enfermedad y descubrir un medicamento universal. Esta nueva visión del mundo sienta las bases para investigaciones posteriores en el ámbito de relacionar los hechos de la vida, las enfermedades somáticas y el funcionamiento mental y físico del individuo.

Walter Bradford Cannon, uno de los grandes fisiólogos de Estados Unidos, Profesor de Harvard, estudió en el ser humano y en animales cierto número de variables fisiológicas en función de situaciones psicológicas experimentales. Plantea que los estresores y las respuestas del estrés son conceptos totalmente distintos. La respuesta fisiológica del estrés, conocida también como "fight-or-flight", fue descrita inicialmente por Walter Cannon en 1915 al referirse a la respuesta del animal dentro del laboratorio de experimentación ante una situación de amenaza o presión externa.

Cannon en su obra *Cambios Corporales en Situaciones de Dolor, Hambre, Temor y Rabia* explica en forma detallada que la respuesta fisiológica del estrés nos permite reaccionar ante una situación de emergencia con todo nuestro

potencial físico, superar el peligro, y lograr un proceso de adaptación frente a las circunstancias que nos rodea. Este principio de homeostasis fue el concepto central en el modelo de estrés descrito por Cannon en 1932 con la publicación de su obra: *La Sabiduría del Cuerpo*, refiriéndose a la estabilidad de los sistemas fisiológicos que mantienen la vida. Para Cannon, la primera reacción emocional está relacionada con un recrudescimiento de la actividad simpática y, la segunda reacción, con un aumento de la excitación parasimpática. Los trabajos de Cannon facilitaron las investigaciones ulteriores de Hans Selye, el padre de la teoría del estrés.

Hans Selye, estudiante de medicina en la Universidad de Praga, en los años veinte, se refiere a “síndrome general de la enfermedad” que parecía ser una respuesta inespecífica del organismo a la enfermedad, a partir de la observación de sujetos que padecían diferentes enfermedades infecciosas, pero con una sintomatología común sin signos específicos. Desde 1935, introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. La formulación de Selye es responsable de la introducción del concepto estrés en el vocabulario científico. Selye marcaría un precedente para la posteridad inaugurando así más de cincuenta años de investigaciones a escala internacional en numerosos campos de la medicina y las ciencias sociales. (10)

El síndrome general de adaptación (S.G.A.) es una configuración específica del proceso y estados fisiológicos que surgen como respuesta a las diferentes clases de estímulos externos o “estresores”. Inspirándose en las observaciones de Cannon, H. Selye diferencia tres fases de alarma, una fase de resistencia, (11) le agregó una nueva fase, denominada casi-extenuación, que estaría entre las fases de resistencia y la extenuación o agotamiento,

La resistencia del organismo según Selye es el resultado del metabolismo catabólico que estimula la secreción corticotrófica del lóbulo anterior de la hipófisis, induciendo una secreción excesiva de hormonas corticosuprarrenales. Es esta secreción la que aumenta la resistencia del organismo. Si los estresores

persisten, la resistencia a los estímulos aumenta gracias a las hormonas corticales. La fase de casi-extenuación ocurre cuando el organismo está debilitado y no consigue adaptarse o resistir a los factores estresores (11). En esta fase, según la autora, ocurre también un desgaste del organismo del individuo, un aumento de su vulnerabilidad a las enfermedades que emergen de ese quiebre de su resistencia, lo que hace que tenga mayor propensión a adquirir o desarrollar enfermedades. (12)

La tercera fase o fase de agotamiento aparece después de una acción prolongada de los estresores. Desde que tales síntomas hacen su aparición, las lesiones características de la fase de alarma reaparecen y proviene la muerte.

Después de la exposición de Selye se han descubierto mecanismos complejos, sin modificar el esquema básico, es decir, que cualquiera que sea el número y variedad de los estresores, el organismo humano solo tiene una clase de mecanismo fisiológico de defensa y este depende, principalmente, de la integridad de la corticosuprarrenal cuya hiperactividad es responsable de los problemas de adaptación. En conclusión, el organismo humano es víctima del exceso de sus propios mecanismos biológicos de defensa.

Las violencias externas o estresores son identificables o mensurables y pueden ser asimiladas por traumas más o menos importantes en función de las fuentes del estrés. Cualquiera que sea la causa, se proyectan a la realidad exterior. Las reacciones del organismo fueron bien descritas e identificadas. Se trata de reacciones individuales, variables de un sujeto a otro en función de sus dimensiones antropométricas, de su edad, antecedentes patológicos, familiares, personales y sobre todo de su estructura mental, en resumen, de la estructura de su personalidad y de sus mecanismos de defensa personal.

Por lo tanto, las teorías agresológicas en general y la de Selye en particular, conducen a causar un cortocircuito en el aparato mental, por una parte, y en las especificaciones individuales por la otra. En 1974, Selye amplía su concepto de agentes nocivos del ambiente con el fin de incluir toda la demanda externa que sobrepase un cierto nivel de intensidad y que afecte el organismo humano; su

modelo se refiere particularmente a agentes químicos, físicos y orgánicos, más que acontecimientos y situaciones simbólicas y sociales. De esa manera insiste en la universalidad del síndrome general de adaptación, más que en las diferencias individuales de respuesta a los factores del estrés o estresores.

El impacto negativo del estrés crónico sobre la salud

Las lecturas anteriores nos conducen a interrogantes acerca de cómo los efectos neuroendocrinos e inmunológicos provocados por el estrés conducen a un proceso de desadaptación de los mecanismos que favorecen la homeostasis, siendo que estos mecanismos están destinados a protegernos y como comienzan a afectar deteriorando nuestra salud, y que podemos hacer para prevenir y controlar los embates del estrés crónico.

Para responder estas preguntas es necesario tomar en consideración el impacto negativo del estrés percibido y sus efectos nocivos en el comportamiento del individuo. Se requiere prestar atención al periodo prolongado de tiempo experimentando situaciones de estrés que determinan el inicio de un proceso que típicamente lo conceptualizamos como estrés crónico o distrés emocional.

Estudios contemporáneos revelan avances importantes en el campo de la neuroendocrinología. Introdujeron una visión más amplia de la respuesta del estrés que incluye el concepto de Allostasis, refiriéndose a “estabilidad a través del cambio” (13). Este modelo conceptualiza la existencia de los sistemas nervioso, endocrino, e inmune en un estado de fluidez, los cuales responden a las demandas ambientales. El exceso de demandas ambientales genera perturbaciones en la habilidad y capacidad del organismo para responder a estas demandas y retornar de manera natural a un estado de homeostasis. Este desbalance generado por el exceso crónico de demandas produce un desgaste en las funciones bioquímicas de los sistemas antes mencionados ocasionando un estado de estrés crónico conceptualizado como Allostatic Load (carga alostática) (13). Las diferencias conceptuales entre la respuesta fisiológica o emocional del estrés y el estrés crónico facilitan la reinterpretación del síndrome de adaptación general de Selye. Este nuevo modelo nos permite afirmar que son los mediadores

bioquímicos del estrés percibido (catecolaminas, glucocorticoides, y citoquinas) los que generan un cambio de 180 grados en cuanto a su función protectora debido a los efectos acumulativos “estresantes” en la vida diaria de un individuo, causando un desbalance en los sistemas nervioso, endocrino, e inmune alterando el equilibrio homeostático. Los efectos acumulativos del estrés crónico resultan en la alteración de los mediadores primarios de la respuesta fisiológica del estrés, por mencionar los principales: cortisol, adrenalina, insulina, vasopresina, endorfinas y citoquinas, reflejando un aumento en la producción de algunas de ellas, o una insuficiencia en la liberación de otras (14).

La tercera interrogante debe ser respondida en base a un modelo terapéutico con un significativo énfasis en prevención. Este paradigma debe tomar en consideración todos los factores del modelo biopsicosocial que cumplen un rol importante en el proceso de desarrollo del estrés crónico, en la cual están involucrados el cerebro, sistema endocrino, sistema inmune, factores ambientales, y estilo de vida.

La búsqueda bibliográfica de investigaciones sobre estrés académico en universitarios incluye diversos aspectos y por consiguiente, presenta diferentes tipos de resultados de acuerdo a lo que dice Barraza (15). Por ello se presentan conclusiones de diferentes autores respecto a la temática. Es importante considerar que la mayoría de éstos tiene como participantes a estudiantes del área de la salud.

Cada año se suicidan 800'000 personas y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 19 años en el mundo (16), esta afirmación permite suponer que el estrés podría ser una razón de aquello y como una fracción importante de la población se clasifica como los estudiantes pudiera significar que los altos niveles de estrés académico podrían generar estos síntomas depresivos en la población estudiantil, sin embargo, en nuestro país no se cuentan con datos que relacionen ambos tópicos (17).

Desde los estudios realizados en el tema se han podido identificar tres tipos de estrés: estrés positivo, estrés tolerable y el estrés tóxico. Es este último, cuyas

primeras investigaciones aparecen recién a finales de la década del '90, en el que potencialmente más daño produce al cerebro en desarrollo.

El estrés en Chile y sobre todo cómo afecta a los jóvenes, debe considerar que un 17% de los chilenos sufre depresión (casi 4 millones de cajas de antidepresivos vendidos en el 2013; y 3.5 de ansiolíticos) y que el porcentaje de chilenos estresados aumentó de un 22% a un 42% (del 2012 al 2016)(18). A lo antes expuesto, se debe considerar la pandemia y la subsistencia luego del Covid-2019 y adaptarnos a nuevas formas de estudio, cuarentenas y restricciones. Así mismo, se debería tener presente en los planes de estudios de las carreras universitarias que la adolescencia y juventud aumenta la prevalencia a la depresión y ansiedad (estrés inducido). Según una encuesta del Instituto de la Juventud (INJUV) de 2015, uno de cada cuatro jóvenes (24%) presenta sintomatología depresiva (tristeza, malestar o pena de forma relativamente constante)(19). Por ello hay que trabajar para que los estudiantes universitarios participen en actividades significativas extraprogramáticas y que estas sean obligatorias para que no las abandonen y valoren como esenciales para su satisfacción de vida, cultivando redes de apoyo y desarrollo integral de los educandos.

En los resultados obtenidos de la Encuesta Nacional de la Juventud en su octava versión publicada en el año 2015 en Chile revelaron que uno de cada cuatro jóvenes reconoce haberse sentido triste, desanimado o deprimido y solo 14% de ellos recibe algún tipo de tratamiento siendo más afectadas las mujeres de zonas urbanas, esto conduciría a un aumento en el consumo de drogas, tener dificultades para dormir, sentirse con pocas ganas de hacer cosas, sentirse incapaz de tomar decisiones, no poder superar problemas o dificultades, poca confianza en sí mismo. Una fracción muy importante de la población joven se reconoce como deprimida y no recibe ningún tratamiento, y 50% de esta población no tendría la posibilidad de costear uno (19).

Frente al estrés académico el doctor Sergio González académico de la Universidad de Santiago, doctor en psicología y antropólogo, sostiene que se

pueden llevar a cabo acciones individuales para enfrentar el estrés. Una de ellas es reflexionar y evaluar el proyecto de vida personal sugiriendo que las personas debemos tener jornadas diarias en que tengamos momentos para cada uno. No solo el tiempo dedicado a la familia o el estudio, sino también un espacio personal que permita contactarse consigo mismo (20)

El conjunto de factores personales, sociales, políticos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las poblaciones se denominan Determinantes Sociales de la Salud (DSS) y son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, las cuales son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local (21). Diferentes investigaciones en relación con el estrés académico han abordado las diferentes variables sociodemográficas como lo son: el género, la edad, el nivel socioeconómico, la carrera que estudian, el semestre o grado que cursan de la carrera que estudian, las asignaturas que cursan como parte de sus estudios y el contexto institucional donde realizan sus estudios, entre otros determinantes.

El género, una de las variables sociodemográficas más estudiadas con relación al estrés académico. Existen diferentes hallazgos, según la investigación de Susanne Helbig y colaboradores realizado en la Universidad de Bonn en Alemania el 2017 las mujeres y los hombres difieren en su respuesta al estrés fisiológico y psicológico, en este estudio se midió el cortisol salival en un grupo de 24 mujeres y 22 hombres antes y después de una presentación oral y también mientras escuchaban a sus pares exponer, además los sentimientos de estrés y nerviosismo se evaluaron simultáneamente con un cuestionario. En ambos sexos la condición de estrés representada por la exposición oral condujo a un aumento del cortisol, sin embargo, hubo diferencias de sexo con respecto a los sentimientos de estrés que fueron mayores en las mujeres y además estas informaron sentirse igualmente estresadas tanto en su exposición como en la de sus pares mientras

que los hombres se sintieron significativamente más estresados en su propia presentación que por la de sus compañeros (22).

Por su parte Barraza afirma que el tipo de maestría que se estudia no influyen en el nivel de estrés que se auto percibe, en los estresores que lo causan, en los síntomas que indican su presencia o en las estrategias que se utilizan para afrontarlo (15). El grado o semestre que cursan en la carrera es otra variable estudiada en donde se observa una mayor tendencia de presencia de estrés en los primeros semestres, esto debido a que una de las principales fuentes de estrés académico son los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo es evidencia de aquello el estudio de estrés y rendimiento académico entre estudiantes de pregrado en la Universidad de Putra, en donde los estudiantes de primer año mostraron niveles más altos de estrés como una medida de adaptación al nuevo ambiente mientras que a medida que aumentan los grados el estrés se vuelve moderado (22).

En relación con las estrategias de afrontamiento se observa una tendencia de las y los estudiantes de primer curso a utilizar más las estrategias de negación, control emocional y distanciamiento, que el resto de los cursos, mientras que, con relación a los estilos de afrontamiento, los primeros cursos tienen la media más alta en el método evitación, que se basa en evitar o huir de la situación y/o sus consecuencias. Este dato particular se cruza con la variable edad (23). La salud mental es necesaria para los derechos humanos, porque su deterioro hace más difícil que las personas ejerzan plenamente sus derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales (24).

La información recopilada nos habla de un plano general de la situación que se vive en Chile y su población joven, sin embargo, no existen documentos que lo relacionen directamente a jóvenes universitarios y mucho menos a estudiantes que se consideren con estrés académico. Por esta razón resulta necesario establecer este tema de discusión en las políticas nacionales en busca de crear

planes que vayan en ayuda de quienes padezcan de estrés académico y sus consecuencias.

Esta recopilación bibliográfica observa cómo el estrés académico puede llevar a la manifestación de distintas reacciones psicológicas y fisiológicas que pueden resultar en la peor de las situaciones: la muerte. En conclusión, podemos apreciar que los estudios analizados muestran que una gran parte de la población estudiantil universitaria presenta estrés académico, alcanzando en promedio una prevalencia mayor al 70% lo que implica un número elevado de estudiantes con repercusiones mentales que experimentan síntomas depresivos con variable intensidad. Las carreras de Ciencias de la Salud están expuestas a niveles de estrés más elevados que la población en general, en especial los estudiantes de medicina. Los niveles de estrés tienen una asociación significativamente mayor en mujeres las cuales experimentan estrés académico de manera más frecuente. El estrés académico se ve incrementado en los primeros niveles de las carreras y esto estaría explicado debido a que los alumnos deben enfrentar el proceso de adaptación a la educación superior. A mayor edad los mecanismos de afrontamiento son más variados, dentro de las estrategias de afrontamiento la más destacada es el apoyo emocional, un tipo de estrategia evasiva.

Los estresores con mayor predominio escogidos por los y las estudiantes son la sobrecarga académica, tiempo de estudio reducido y las evaluaciones. Desde la mirada de la salud pública este fenómeno forma un factor de riesgo para la salud de los y las estudiantes ya que repercute en el bienestar de ellos, su efecto desequilibrante rompe la armonía en el estado de salud-enfermedad del individuo haciendo que él o ella enferme. Es por ello que se hace necesario generar una mirada a nivel poblacional de la problemática apuntando a cambios estructurales que persigan crear políticas públicas de promoción de la salud mental de los y las jóvenes universitarios y la aplicación de medidas efectivas de prevención del estrés académico y todas sus consecuencias.

En base a las lecturas realizadas se puede sintetizar lo siguiente: ¿Qué es y por qué se genera el estrés académico?

El estrés académico es la reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

Estresores académicos

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

- Exigencias internas: las personas son muy autoexigentes, tienen altas expectativas de logro, necesitan mantener el control.
- Exigencias externas: las que presentan el entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

Estresores no académicos

Además de lo académico, se debe considerar una serie de situaciones vitales que estresan a los estudiantes y que repercuten también en su estado emocional y físico. Según una adaptación de la escala de Holmes y Rahe el listado de situaciones estresantes más comunes son (25): separación, lesión o enfermedad personal, matrimonio, despido del trabajo y/o cesantía, reconciliación de pareja, cambio de salud de un miembro de la familia, adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano), embarazo, incorporación de un nuevo miembro a la familia,

muerte de un amigo, problemas legales, comienzo o fin de etapa académica, cambio en las condiciones de vida, cambio de residencia, cambio de actividades sociales, cambio de hábito del sueño, cambio de hábitos alimentarios y vacaciones.

¿Cómo se manifiesta el estrés académico?

Una vez que han identificado las situaciones que generan estrés, es importante reconocer cómo cada individuo reacciona frente a ellas; qué efectos generan en su organismo y en sus emociones. Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento.

Para prevenir esta baja en el rendimiento debemos regular la cantidad de tiempo que nos mantenemos funcionando bajo altos niveles de exigencia, fase a la que se denomina resistencia, que se ve seguida de la fase de agotamiento. Si, a pesar del agotamiento, no nos detenemos a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo podría entrar en una fase de cronificación de las manifestaciones de la fase de agotamiento del estrés.

Estas manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos -físicas, psicológicas y en la conducta- y es importante reconocerlas para identificar en la medida en que van apareciendo y así poder tomar medidas preventivas. En la siguiente figura se explican de mejor manera las fases del estrés para poder identificarlas.

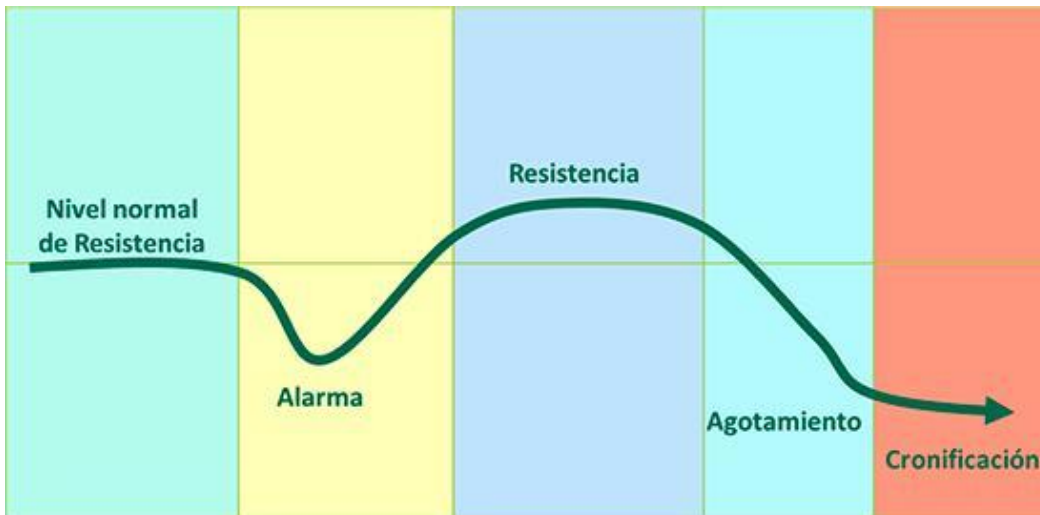


Figura 1: Fases del estrés.

Manifestaciones físicas

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales(25), algunos de ellos son:

- Somnolencia, mayor necesidad de dormir
- Cansancio y fatiga
- Dolores de cabeza o jaquecas
- Dolor de estómago y/o colon irritable
- Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- Dolor de espalda
- Taquicardia o palpitaciones fuertes
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)
- Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)

Manifestaciones psicológicas y emocionales

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan(25):

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y/o desgano
- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
- Problemas de memoria, olvidos frecuentes
- Irritabilidad frecuente
- Temor a no poder cumplir con las obligaciones
- Baja motivación para actividades académicas
- Angustia y/o ganas de llorar frecuente

Manifestaciones conductuales

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar(25):

- Frecuente tendencia a discutir con los demás
- Necesidad de estar solo, aislarse
- Uso de fármacos para estar despierto (automedicados)
- Preferir otras actividades por sobre el estudio
- Uso de fármacos para dormir (automedicados)
- Dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”)
- Aumento del consumo de café y/o tabaco
- Dejar de asistir a clases
- Frecuente participación en carretes poco saludables
- Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente

Marco Conclusivo

Discusión y conclusiones

Con la información mencionada se responde al objetivo general de “Conocer el comportamiento del estrés académico en los estudiantes universitarios e identificar las situaciones más frecuentes que les generan estrés”. También se infiere que es una problemática social que afecta a todas y cada una de las personas, sin distinción alguna y quienes la sufren deben aprender a sobrellevar y superar el estrés académico. Se recomienda analizar en mayor profundidad la etiología, prevalencia y estudiantes susceptibles de padecer el estrés académico y no olvidar que el estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo por lo que debe ser considerado dentro de los lineamientos de las universidades.

Dentro de las teorías explicativas del estrés que se han revisado, el modelo sistémico cognoscitivista es el que mejor responde para explicar el estrés académico en estudiantes universitarios, y lo trabaja como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen como objetivo lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno. Esto impulsa a considerar en las mallas curriculares el manejo del estrés académico, como herramienta de vida, ya que las universidades actualmente cuentan con servicios de apoyo individual y grupal pero los estudiantes manifiestan que deben abandonarlos por falta de tiempo y por exigencias de ramos obligatorios, tales como tareas, trabajos, exámenes, entre otros. Y por ende, abandonan las actividades de apoyo extraprogramáticas. O en otras oportunidades los cupos son limitados y/o no responden a las demandas y necesidades de los estudiantes. (18)

Investigaciones de educación superior indican que los estudiantes que manejan mejor sus niveles de estrés académico son los que identifican sus síntomas, conocen los estímulos y situaciones que les generan estrés y aplican formas o estrategias que les ayudan a disminuir y evitar los niveles de estrés perjudiciales.

Consecuente con lo mencionado es fundamental comprender cuáles son las manifestaciones del estrés académico, identificando los estímulos que los gatillan y estableciendo acciones que deberían ser consideradas en planes y programas de formación profesional de toda la educación superior.

Una vez que se identifican las situaciones que nos generan estrés y que sabemos cómo reaccionamos frente a ello, se necesita distinguir qué hacer para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos. Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como para afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:

- Planificar actividades priorizando entre ellas.
- Decidir entre diversas técnicas de estudio.
- Alimentarse saludablemente en horarios estables.
- Practicar deporte o actividades recreativas.
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.
- Mantener ciclos de sueño estables.
- Buscar ayuda y compartir con otros.
- Practicar relajación y respiración profunda.
- Mantener el sentido del humor.
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

En consecuencia, si se analizan los objetivos planteados en esta investigación las principales causa del estrés académico encontradas fueron: carga horario, sistema de evaluaciones, sistema financiero, carga de trabajo, dificultad con material de estudiar, estilo de vida, competencia, adaptación y exigencia del curso; y entre las principales consecuencias se encontraron, la falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido, fatiga sexual, tristeza, descenso del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardiaca, tensión arterial, metabolismo y actividad física.

Asimismo, las universidades pierden recursos con actividades extraprogramáticas que los estudiantes abandonan porque su carga académica se los exige y también las tutorías tanto de profesionales como de otros estudiantes también se vuelven pérdidas, ya que no hay tiempo para conciliar con su ritmo de quehacer diario. Se sugiere a futuro considerar el estrés académico como asignatura obligatoria que debe aprobarse para ser removido de semestre, de manera de reconocer la importancia que tiene en nuestra salud mental y desarrollo integral. Lo que permitirá reducir las tasas de abandono educativo e incrementar la satisfacción de los estudiantes.

Es importante que el estrés académico sea considerado por las políticas públicas a través de los Ministerios de Educación y de Salud, de manera de entregar dentro de los planes y programas de educación estrategias para poder desarrollar protocolos en los educandos que les permitan manejar la incertidumbre e inseguridad de los tiempos actuales y futuros. Asimismo desde la salud pública es un riesgo alto y se debe apuntar a la promoción de la salud mental de los universitarios, a modo de prevención del estrés académico y aplicación de medidas efectivas de precaución y sus consecuencias,

Cabe puntualizar que en base a la información antes indicada se cumplieron los objetivos específicos de esta investigación documental, ya que se describieron los estresores que conllevan el estrés académico en los estudiantes universitarios. También se identificaron los recursos disponibles que tienen los estudiantes para superar el estrés académico pero lamentablemente estos son insuficientes y no responden a las necesidades y demandas de los estudiantes, sintiendo muchas veces se encuentran solos frente a su padecimiento.

Queda pendiente como tarea a futuro el objetivo específico, de colocar en la agenda pública el estrés académico para incorporarlo en la malla curricular de las carreras universitarias, sensibilizando a la población y a las autoridades sobre esta problemática-

Finalmente, se concluye que hay que educar sobre el estrés académico tanto en universidades como centros de educación superior para poder incorporar formas de afrontarlo y tratar de ayudar a los estudiantes a sobrellevar esta dificultad que puede llevar a numerosos efectos secundarios mencionados durante este trabajo.

Dificultad de la presente investigación

Afectó en el proceso de esta investigación el vivir y sentir el estrés de la pandemia Covid -19, que surge en diciembre de 2019 en Wuhan (China) como un brote infeccioso causado por un nuevo virus denominado COVID 19. Además, congeniar el estudio, el nuevo modo de trabajo (teletrabajo) y la nula disponibilidad de conseguir más bibliografía física, hicieron difícil de investigar y dedicarle el tiempo que merecía este trabajo.

Propuestas de mejora y futuras líneas de investigación

Al respecto creo que es necesario hacer revisión de las mallas curriculares incorporando los conceptos de aprendizaje basado en competencias.

El proceso de revisión del diseño curricular una carrera universitaria es una tarea ardua y compleja que se realiza en diversas etapas y finaliza cuando los actores consideran que se ha alcanzado un producto que satisface los objetivos iniciales.

Las cinco etapas de la propuesta son:

- (i) Procesamiento pedagógico de las competencias establecidas en el perfil;
- (ii) Elaboración de una secuencia de progresión de las competencias;
- (iii) Análisis sobre el aporte de las asignaturas al desarrollo de las competencias;
- (iv) Actualización de los programas y de la malla curricular; y

- (v) Producción de pruebas de logros. Los principales resultados obtenidos al aplicar la metodología fueron la modificación de los programas de asignaturas y pruebas de logros, la incorporación de mapas visuales que permiten observar el aporte de las asignaturas al desarrollo de las competencias y la visualización del desarrollo de las competencias durante el plan de formación curricular.

Bibliografía

1. Banz, C. B. (2008). Convivencia Escolar. Comunidad Escolar.
https://www.comunidadescolar.cl/wp-content/uploads/2019/07/201103040102090.V.aloras_UC_Convivencia_Escolar.pdf
2. Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario.
3. Orlandini, A. (1999). El estrés: Qué es y cómo evitarlo (Vol. 1). México FCE, SEP, CONACyT.
4. García, N. B., & Zea, R. M. (2012). Estrés Académico. Revista De Psicología Universidad De Antioquia.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
5. Gutierrez, J. A., & Montoya, L. P. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Revista CES Medicina.
<https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>
6. Silva, D. C. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. Revista Ciencia y Cuidado.
<https://core.ac.uk/download/pdf/230560259.pdf>
7. Alejandra Centeno G. y Gloria Monteagudo , Monografias.com. (s. f.). Estrés en los jóvenes - Monografias.com. Monografias. Recuperado 12 de abril de 2021, de <https://www.monografias.com/trabajos93/estres-jovenes/estres-jovenes.shtml>
8. Palacio, O. M. (2016, 6 diciembre). Estrés académico: causas y consecuencias | Maceo Palacio | MULTIMED. Revista Multi Med.
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
9. Costa, L. S. M. D. (2020, junio). Abuse as an Avoidable Cause of Medical Student Stress. Scielo.
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022005000300185&script=sci_arttext
10. García, R. S. (2011). MOSCOSO SÁNCHEZ, David y MOYANO ESTRADA, Eduardo (coords.) (2009). Deporte, salud y calidad de vida. Barcelona: Obra Social Fundación La Caixa. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5683853>
11. Rossetti, M. O., & Ehlers, D. M. (2008). Lipp's inventory of symptoms os stress for adults (ISSL) in federal civil servants of São Paulo. Scielo.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v4n2/v4n2a08.pdf>

12. Di-Collredo, C. A. (2007). DESCRIPCIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN HOMBRES Y MUJERES ANTE LA SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO. Universidad de San Buenaventura Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
13. Lemos, M. (2015). La teoría de la alóstatís como mecanismo explicativo entre los apegos inseguros y la vulnerabilidad a enfermedades crónicas. Scielo. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-9728201500020008
14. Moscoso, M. S. (2009). FROM THE MIND TO THE CELL: THE IMPACT OF STRESS ON PSYCHONEUROIMMUNOENDOCRINOLOGY. University of South Florida/Health. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68611924008.pdf>
15. Barraza, M. (s. f.). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico | Barraza Macías | Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Revistas UNAM. Recuperado 12 de abril de 2021, de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
16. Depresión. (2020, 30 enero). WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
17. Águila, B. A. (2015, 1 abril). Estrés académico | Alfonso Águila | EDUMECENTRO. EduMeCentro. http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
18. Temuco, P. U. C. (2019). Prensa UC Temuco » Estudio reveló que el 44% de los universitarios ha estado en tratamiento psicológico. Prensa Universidad Católica de Temuco. <https://prensa.uct.cl/2019/04/estudio-revelo-que-el-44-de-los-universitarios-ha-estado-en-tratamiento-psicologico/>
19. Encuesta Nacional de Salud 2016–2017. (s. f.). MINSAL. Recuperado 12 de abril de 2021, de https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
20. Altos niveles de estrés en Chile plantean urgencia a la discusión sobre una Ley de Salud Mental. (2017). Universidad de Santiago de Chile. <https://www.usach.cl/news/altos-niveles-estres-chile-plantan-urgencia-la-discusion-sobre-ley-salud-mental-0>
21. García, I. G., & Merino, B. G. (s. f.). Promoción de la Salud Glosario. WHO. Recuperado 12 de abril de 2021, de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1

22. Helbig, S. (2017, 1 octubre). «Sex differences in a real academic stressor, cognitive appraisal and the cortisol response». PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28546084/>
23. Barraza, A. (2013, 18 octubre). Estrés académico: Un estado de la cuestión. Revista Psicología Científica.
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
24. Hasen, F. N. (2012, 1 marzo). Salud mental y exclusión social: reflexiones desde una estrategia política de la sanción, hacia la transformación institucional del enfoque comunitario | epsys. revista de psicología y humanidades.
<http://www.eepsys.com/es/salud-mental-exclusion-social-reflexiones/>
25. Osorio, M. (s. f.). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile. Recuperado 12 de abril de 2021, de
<https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>