



Universidad de Chile

# CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

• • • • •  
GUÍA DE ORIENTACIÓN  
PARA  
UNIVERSITARIOS

Autora  
**MÓNICA OSORIO VARGAS**  
Psicóloga Centro de Aprendizaje Campus Sur  
Editora  
**PAOLA GONZÁLEZ VALDERRAMA**  
Vicerrectoría de Asuntos Académicos



Universidad de Chile  
Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)  
ISBN: 978-956-19-0935-9

*El año 2012 y en el marco del Proyecto “Profundización de la equidad educativa de la Universidad de Chile: foco en la calidad de vida y aprendizaje de los estudiantes, UCH 1199 y UCH 1299”, se instala el Centro de Aprendizaje de Campus Sur (CeACS), primero de su tipo en la Universidad de Chile ya que focaliza al estudiante como actor clave del proceso de enseñanza y aprendizaje.*

*El objetivo general del CeACS es entregar una respuesta integral y estratégica a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes para potenciar el éxito académico a través del fortalecimiento de habilidades metacognitivas, de autorregulación y autoconocimiento personal, académico y profesional que le permitan desenvolverse autónoma y eficazmente a lo largo de la vida universitaria en un contexto de alta diversidad.*

*Su misión es fortalecer el desarrollo integral de la comunidad de aprendizaje de Campus Sur, a través de estrategias psicopedagógicas y psicológicas que fomenten la gestión de aprendizaje, el bienestar personal y el rendimiento académico.*

*Y su visión, es ser un referente en el ámbito de la orientación al estudiante para la educación superior en un entorno nacional e internacional a través del fortalecimiento y la innovación de metodologías de aprendizaje de los estudiantes, considerando sus talentos y potencialidades que le permitan desenvolverse y ser un aporte al desarrollo social en un contexto altamente globalizado.*

## EL ESTRÉS ACADÉMICO

Es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos 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.

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos (Lazarus & Folkman, 1986):

➤ **Exigencias Internas:** son aquellas que nos realizamos a nosotros mismos, especialmente cuando predominan la autoexigencia, la necesidad de control, altas expectativas de logro, entre otros.

➤ **Exigencias Externas:** son aquellas que provienen de nuestro entorno, como por ejemplo, una gran cantidad de evaluaciones y un alto nivel de dificultad de los contenidos en conjunto con poco tiempo disponible para hacerles frente.

## Estresores Académicos Frecuentes

Para ayudarte a identificar los estímulos que pueden generar mayor nivel de estrés en el ámbito académico, en el Centro de Aprendizaje Campus Sur hemos confeccionado un listado con los 10 estímulos más frecuentes entre los estudiantes universitarios que nos visitan, apoyado además por la evidencia presente en investigaciones (Polo, Hernández, & Pozo, 1996; Martín, 2007; Barraza, 2011).

- 1 **Tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado.**
- 2 **Tener una alta carga académica (muchas horas de clases y poco tiempo libre).**
- 3 **Realizar exposiciones o intervenciones frente al curso.**
- 4 **Realizar trabajos en grupo.**
- 5 **Realizar ensayos y trabajos de investigación.**
- 6 **Asistir a clases en que hay una gran cantidad de estudiantes por sala.**
- 7 **No entender contenidos abordados en la clase.**
- 8 **Competitividad entre los compañeros.**
- 9 **Tiempo limitado para las obligaciones académicas.**
- 10 **Problemas personales con los profesores.**

Si te inquietan más de tres de estos estímulos es posible que la vivencia del entorno académico sea estresante, siendo necesario realizar algún tipo de cambio que permita modificar el estresor o nuestra percepción sobre aquel.

## Estresores No Académicos

Además de lo académico, debemos considerar una serie de situaciones vitales que nos estresan y que repercuten también en nuestro estado emocional y físico. A continuación, se presenta una adaptación de la escala de Holmes y Rahe, con el listado de situaciones estresantes más comunes (Holmes & Rahe, 1967):

- 1 Separación.
- 2 Lesión o enfermedad personal.
- 3 Matrimonio.
- 4 Despido del trabajo y/o cesantía.
- 5 Reconciliación de pareja.
- 6 Cambio de salud de un miembro de la familia.
- 7 Adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano).
- 8 Embarazo.
- 9 Incorporación de un nuevo miembro a la familia.
- 10 Muerte de un amigo.
- 11 Problemas legales.
- 12 Comienzo o fin de etapa académica.
- 13 Cambio en las condiciones de vida.
- 14 Cambio de residencia.
- 15 Cambio de actividades sociales.
- 16 Cambio de hábito de dormir.
- 17 Cambio de hábitos alimentarios.
- 18 Vacaciones.

Si hay uno o más de estos presentes en tu vida, sumado a los estímulos, es importante que consideres la opción de solicitar apoyo profesional para manejar la situación.

4

## Reconociendo el Estrés Cotidiano

Además de los factores mencionados anteriormente, puede haber otros estresores, siendo necesario identificarlos para poder controlarlos. Para esto, puedes dedicar una semana a registrar en la siguiente tabla cinco situaciones que te vayan generando estrés en cualquier área de tu vida. Describe de forma detallada la situación y valórala en una escala de 1 a 10, donde 1 es “no muy estresante” y 10 “extremadamente estresante” (Stahl & Goldstein, 2013).

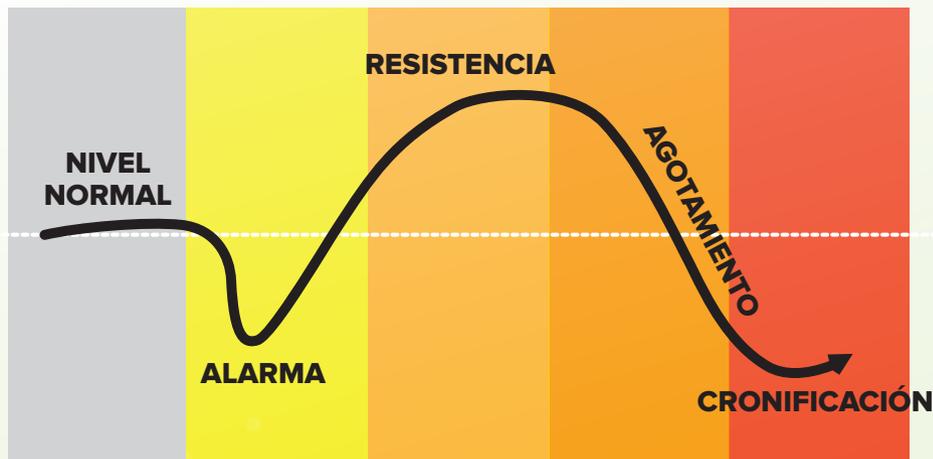
SITUACIÓN	1/10
1	
2	
3	
4	
5	

5

## Fases del Estrés

Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que propicia la activación para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nos vamos agotando, llegando incluso a disminuir el rendimiento.

Para prevenir que esto ocurra es importante reconocer las fases del estrés y las manifestaciones que se van generando en ellas. Estas fases fueron descritas en términos de los cambios fisiológicos que se generan en nuestro organismo, tal como se presenta a continuación (Lazarus & Folkman, 1986):



1

**ALARMA:** nuestro organismo comienza a adaptarse al funcionamiento que suponen las nuevas exigencias, generando manifestaciones que pueden ser desagradables, tales como un elevado nivel de alerta o preocupación, lo que puede llevar, por ejemplo, a problemas para dormir o a un mayor nivel de irritabilidad.

2

**RESISTENCIA:** luego de adaptarnos, pasamos a esta fase en la cual podemos funcionar bajo altos niveles de exigencia sin sentir necesariamente el cansancio. En esta fase muchos estudiantes pueden traspasar para estudiar y estar concentrados al otro día.

3

**AGOTAMIENTO:** luego de unos días se inicia esta fase, en la cual aparece el cansancio y desgaste. Si no nos detenemos a descansar o hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo puede cronificar estos síntomas de agotamiento, siendo así como inician muchos de los cuadros depresivos.

## Manifestaciones del Estrés

Luego de identificar los factores estresores y las fases del estrés es necesario reconocer las diversas manifestaciones que se pueden generar. Para ayudarte a identificarlas hemos confeccionado un listado con las 10 más frecuentes en el ámbito físico, psicológico y conductual (Polo, Hernández, & Pozo, 1996; Cabanach, R, Valle, Rodríguez, Piñeiro, & Freire, 2001; Martín, 2007; Ahumada, Henríquez, Maureira, & Ruiz, 2013):

6

7



## Físicas

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, siendo los más frecuentes:

- ① **Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas).**
- ② **Somnolencia, mayor necesidad de dormir.**
- ③ **Cansancio y fatiga.**
- ④ **Dolores de cabeza o jaquecas.**
- ⑤ **Dolor de estómago y/o colon irritable.**
- ⑥ **Bruxismo (tensión de mandíbulas).**
- ⑦ **Dolor de espalda.**
- ⑧ **Taquicardia o palpitaciones fuertes.**
- ⑨ **Aumento o disminución del apetito.**
- ⑩ **Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune).**

## Psicológicas y emocionales

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés. Las más comunes son:

- ① **Inquietud e hiperactividad.**
- ② **Tristeza y/o desgano.**
- ③ **Ansiedad constante.**
- ④ **Dificultades para concentrarse.**
- ⑤ **Dificultades para pensar (quedarse en blanco).**
- ⑥ **Problemas de memoria, olvidos frecuentes.**
- ⑦ **Irritabilidad frecuente.**
- ⑧ **Temor a no poder cumplir con las obligaciones.**
- ⑨ **Baja motivación para actividades académicas.**
- ⑩ **Angustia y/o ganas de llorar frecuente.**



## Conductuales

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés. Para ayudarte a identificarlos te presentamos el siguiente listado:

- ① **Frecuente tendencia a discutir con los demás.**
- ② **Necesidad de estar solo, aislarse.**
- ③ **Uso fármacos para estar despierto (automedicados).**
- ④ **Preferir otras actividades por sobre el estudio.**
- ⑤ **Uso de fármacos para dormir (automedicados).**
- ⑥ **Dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”).**
- ⑦ **Aumento del consumo de café y/o tabaco.**
- ⑧ **Dejar de asistir a clases.**
- ⑨ **Frecuente participación en “carrete” poco saludables.**
- ⑩ **Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente.**

Si presentas algunas de estas manifestaciones de forma tal que interfieran en tu normal funcionamiento (**por ejemplo una jaqueca que te impida realizar lo que tenías planeado, o la irritabilidad te lleva a tener conflictos importantes con personas significativas**), es necesario que pongas atención al siguiente apartado: las estrategias de afrontamiento del estrés.

## Afrontando el estrés académico

Afrontar el estrés implica realizar una serie de acciones que permitan prevenir la aparición de gran parte de las manifestaciones. Las principales estrategias de afrontamiento para el estrés académico son (Puliti, 2004; Martín, 2007; Ahumada, Henríquez, Maureira, & Ruiz, 2013):

- 1 **Planificar las actividades que debemos realizar priorizando entre ellas.**
- 2 **Utilizar diversas técnicas de estudio, ajustadas según el propio estilo de aprendizaje y el tipo de contenidos a estudiar.**
- 3 **Mantener una alimentación saludable en horarios estables.**
- 4 **Practicar deporte o actividades recreativas.**
- 5 **Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.**
- 6 **Mantener ciclos de sueño estables.**
- 7 **Buscar ayuda y compartir con otros.**
- 8 **Practicar ejercicios de relajación o respiración profunda (ver siguiente apartado).**
- 9 **Mantener el sentido del humor.**
- 10 **Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.**

Es importante que lleves a cabo todas estas estrategias, dependiendo de los cambios que van ocurriendo durante el semestre. Siempre es necesario invertir tiempo en nuestro propio bienestar para evitar prolongar la fase de agotamiento del estrés.

## Relajación Muscular Progresiva de Jacobson

Una de las herramientas efectivas para hacer frente al estrés es la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson. Esta técnica fue desarrollada por el psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson en la década del '30. Su mecanismo de acción permite obtener el control voluntario de la tensión y la distensión muscular, permitiendo identificar la relación entre el estado muscular y el estado mental de tensión. Se le denomina "**progresiva**" ya que los avances se van consiguiendo de forma gradual. La forma de trabajo es ir tensando y relajando los diversos grupos musculares (Jacobson, 1980).

- **PIERNAS:** extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo.
- **TRONCO:** hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos.
- **HOMBROS:** levantar hacia las orejas y llevarlos atrás.
- **CUELLO:** llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados.
- **OJOS:** cerrarlos presionando; levantar las cejas tensando frente y fruncir el ceño.
- **MÚSCULOS DEL HABLA:** levantar la comisura (**sonrisa**); arrugar los labios (**beso**); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba.



## REFERENCIAS

- Ahumada, B., Henríquez, C., Maureira, F., & Ruiz, V. (2013 I (15)). Estrés Estudiantil. Un Estudio desde la Mirada Cualitativa. *Revista de Investigación Cualitativa. Universidad del Bío Bío.*
- Barraza, A. (2011). La Gestión del Estrés Académico por parte del Orientador Educativo: el Papel de las Estrategias de Afrontamiento. *Revista Visión Educativa IUNAES, 5(11), 36-44.*
- Cabanach, R, Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2001). Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 1(1), 51-64.*
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research , 11(2), 213-21.*
- Jacobson, E. (1980). *You must Relax.* London: Unwin Paperbacks.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos.* Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Martín, I. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Apuntes de Psicología, 25 (1), 87-99.*
- Polo, A., Hernández , J., & Pozo, C. (1996, 2(2-3)). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, 159-172.*
- Puliti, R. (2004). *El Manejo del Estrés.* Buenos Aires: Editorial KIER.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica.* Barcelona: Editorial Kairós.



Centro de Aprendizaje Campus Sur

<http://www.uchile.cl/ceacs>

[centroaprendizajecs@u.uchile.cl](mailto:centroaprendizajecs@u.uchile.cl)

+56 2 2 29780317