



UNIVERSIDAD  
DE CHILE

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS COMUNES AL ESTRÉS ACADÉMICO

Mónica Osorio Vargas

Psicóloga

Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)

MÓDULO 3:  
MANEJO DE LAS EMOCIONES

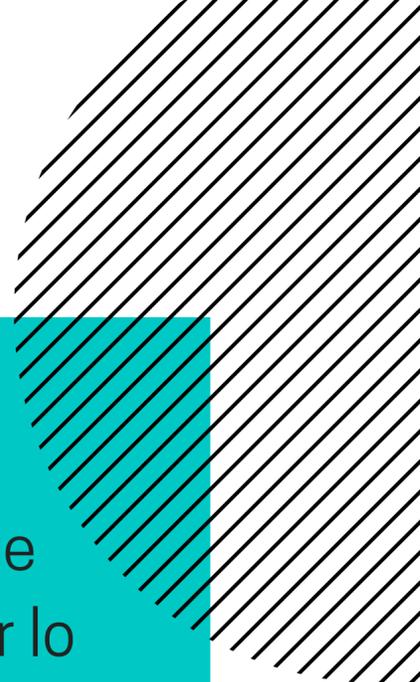
**Tutoría Virtual**

## ¿En qué momento del año es más probable estar estresado? ¿Por qué?

Si bien el estrés es una reacción constante, que vivimos cotidianamente en pequeños niveles, ese “gran estrés” que muchos experimentan en la universidad, generalmente aparece durante los períodos de pruebas y, sobre todo, hacia finales del semestre. Sin embargo, esto puede variar de un estudiante a otro, ya que suele depender, entre otros factores, de:

- El nivel de carga académica que se tenga en un semestre particular: un semestre particularmente liviano, con pocos ramos o ramos no tan complejos, puede que no genere altos montos de estrés en ningún momento en particular. En este punto es importante considerar, que, si bien existe algo de claridad según cada carrera, cuáles son los ramos o semestres más complejos, también existe una gran variabilidad individual, ya que en el estrés afectan no sólo eventos externos, como las pruebas o exámenes, sino también internos, como el nivel de perfeccionismo, autoexigencia y/o necesidad de control.

- Factores “adaptativos”: en algunas personas lo más estresante puede ser el tener que adaptarse a los cambios, por lo tanto, los inicios de semestre, y en particular el primer semestre universitario, tienden a ser los momentos más estresantes, ya que nuestro organismo invierte una gran cantidad de energía en conocer las nuevas condiciones, crear nuevas rutinas y lograr adaptarse.



- Factores estacionales: algunos estudiantes tienden a funcionar mucho mejor durante los periodos en que existe mayor luz natural, esto es, en la primavera y el verano, por lo tanto, tienden a estresarse mucho más en las estaciones alternas, es decir, otoño e invierno. Sin embargo, a otros estudiantes les ocurre a la inversa, tienden a estresarse más en los semestres que transcurren en primavera-verano.

- Coexistencia de otros eventos estresores: considerando que sólo disponemos de un aparato psíquico para hacer frente a todas las demandas del entorno, cuando se reúnen demasiadas situaciones estresantes, más allá de la universidad, tendemos también a estresarnos más de la cuenta, independiente de que se trate de un semestre liviano. Algunas de estas “otras situaciones” estresantes pueden ser dificultades o tensiones constantes con la familia o pareja o dificultades o preocupaciones económicas, entre otras.

**Todos estos puntos nos permiten ir identificando en cada uno cuáles podrían ser los momentos o periodos más complejos de tal forma de tratar de anticiparnos a ello.**

# Si estudio y me preocupó de la universidad ¿Por qué me estreso?

Hemos de considerar que el estrés depende no sólo de los factores externos tales como pruebas, exámenes, trabajos, etc., sino también de factores internos. Algunos factores internos tales como la autoexigencia, la necesidad de control, el perfeccionismo o el pesimismo, tienden a aumentar los niveles de estrés, sin embargo, otros factores internos, como la capacidad de organización y planificación del estudio, la capacidad de tolerar la frustración, de mantener la calma ante situaciones emocionalmente complejas, de manejar la ansiedad o de regular en general nuestras emociones, tienden a disminuir los niveles de activación propiciados por el estrés.

Diversos estudios también demuestran que aquellas personas que practican de forma constante actividades deportivas tienden a mantener niveles más bajos de estrés frente a situaciones académicas. Algunas explicaciones para esto se relacionan con la producción de endorfinas durante la actividad deportiva, endorfinas que ayudan a contrarrestar los efectos del cortisol liberado por el estrés.

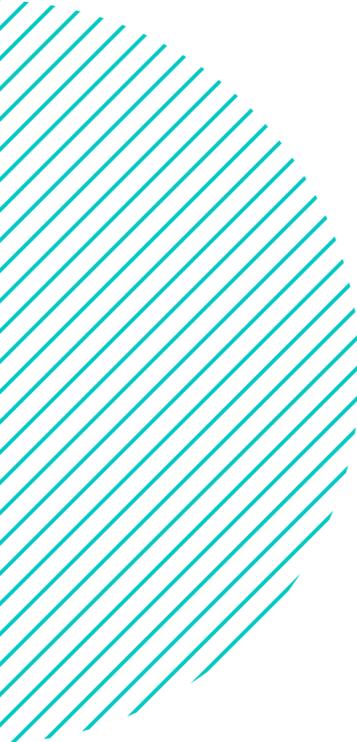
**Para profundizar en este punto te recomendamos revisar los videos de TED Ed: Cómo el estrés afecta tu cuerpo y Cómo el estrés afecta tu cerebro, que se encuentran en la lista más abajo.**

# ¿Cómo sé si estoy estresado? ¿Qué tan negativo puede ser para mi rendimiento en la U?

En ocasiones nos damos cuenta de que estamos estresados cuando los síntomas ya se encuentran en un nivel muy alto, o en otras ocasiones confundimos los síntomas del estrés con diversos tipos de problemas, por lo tanto, una buena forma de saber si estamos o no estresados es evaluar la cantidad y frecuencia de aparición de algunos de los siguientes síntomas:

## SÍNTOMAS FÍSICOS

1. Alteración del apetito y del peso, ya sea que esté muy aumentado el apetito y, por ende subamos de peso, o que esté muy disminuido y perdamos peso
2. Dolores musculares, principalmente en la espalda, cuello, o extremidades
3. Insomnio, ya sea la dificultad para conciliar el sueño, o la dificultad para mantener un sueño profundo o también el despertar mucho antes de que suene la alarma
4. Hipersomnia, es decir, muchas ganas de dormir, andar con sueño gran parte del día a pesar de haber dormido durante la noche
5. Sensación de fatiga o de falta de energía
6. Cefalea, migraña o dolores de cabeza
7. Bruxismo, es decir, presionar constantemente las mandíbulas
8. Taquicardia o alta frecuencia cardíaca
9. Gastritis, colon irritable, malestares estomacales
10. Alteración ciclo menstrual en el caso de las mujeres
11. Disminución del funcionamiento del sistema inmune, por lo tanto, se observa un aumento de enfermedades producidas por virus o bacterias.



## SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

1. Presencia de ansiedad, inquietud o agitación
2. Irritabilidad, poca tolerancia con otros
3. Ánimo bajo
4. Cambios de humor
5. Apatía
6. Baja concentración
7. Fallas en la memoria
8. Problemas de planificación
9. Disminución de la creatividad

## SÍNTOMAS CONDUCTUALES

1. Equivocaciones frecuentes
2. Impulsividad
3. Tics
4. Onicofagia o comerse las uñas
5. Aumento de ingesta de cafeína, tabaco, energéticos, OH, THC
6. Ausentismo a clases y/o pruebas

Respondiendo a la segunda parte de esta pregunta, presentar **cuatro o más** de los síntomas anteriormente mencionados, durante un lapso prolongado, puede afectar en la capacidad tanto para estar concentrados en clases, como para mantenerse estudiando y respondiendo a las demandas universitarias. Para una visión más detallada de esto, puedes revisar el video de TED Ed que te recomendamos más abajo: [Cómo el estrés afecta tu cerebro.](#)

Por lo tanto, es fundamental aprender a prevenir o afrontar los síntomas del estrés de forma que no repercutan disminuyendo el rendimiento académico.

# ¿Existe alguna técnica rápida de aplicar cuando me sienta estresado?

Si bien las principales estrategias de afrontamiento al estrés no son instantáneas, sino que requieren de una inversión de tiempo suficiente como para preparar al organismo para aquellos momentos más complejos, sí existen algunas técnicas que permiten disminuir rápida, aunque temporalmente, los niveles de activación producidos por el estrés. Entre estas técnicas destacamos:

- **Ejercicios de respiración: para conocer algunos ejercicios de respiración revisa los videos que te dejamos en el listado más abajo.**
- **Atención plena o mindfulness: para conocer algunos ejercicios de mindfulness revisa los videos de Vicente Simón, académico de la Universidad de Valencia y experto en el tema, que te dejamos más abajo.**



## Videos recomendados para profundizar en las temáticas relativas al estrés y al autocuidado

Aguirre, C (2015) What would happen if you didn't sleep? (Qué pasaría si no duermes) - . Youtube TED Ed: <https://youtu.be/dq0Nk48l5vY>

Horesh Bergquist, S. (2015) How stress affects your body (Cómo el estrés afecta tu cuerpo) - . Youtube TED Ed: <https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>

Kageyama, N & Chen, P (2018) How to stay calm under pressure (Cómo mantenerse calmado bajo presión)- . Youtube TED Ed: [https://youtu.be/CqgmozFr\\_GM](https://youtu.be/CqgmozFr_GM)

Marcu, S (2015) The benefits of a good night's sleep (Los beneficios de una buena noche de sueño) - . Youtube TED Ed: <https://youtu.be/gedoSfZvBgE>

McGonigal, K (2013) How to make stress your friend (Cómo convertir al estrés en tu amigo) - . . Youtube TED Talk: <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>

Migali, M (2017) Respiración diafragmática para regular el estrés. Youtube: <https://youtu.be/PdaekSpbAMg>

Murgia, M (2015) How stress affects your brain (Cómo el estrés afecta tu cerebro)-. Youtube TED Ed: <https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>

Nacamulli, M (2016) How the food you eat affects your brain (Cómo lo que comes afecta tu cerebro) - . Youtube TED Ed: <https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>

Simón, V (2011) Meditación de la respiración. <https://youtu.be/r0a0EYX0pgE>

Simón, V (2011) Meditación del cuerpo. Youtube: <https://youtu.be/iGlw722aEPU>

Vida Zen (2014) Cinco técnicas de respiración. Youtube: <https://youtu.be/DyTx6iPKTr0>