

Estrés en estudiantes... ¿cómo afecta a su salud?

Juan Cárdenas Tapia; Fernando Pesántez Avilés; Santiago Andrés Vintimilla-Pesántez

Marzo 25, 2024

Programa UPSalud

Abstract - El estrés es una condición patológica, donde que el individuo siente una sensación de malestar y fatiga, que le produce una serie de reacciones químicas que le “prepara” a la persona para responder a las diferentes consecuencias o eventualidades que pueden surgir. Al final puede desencadenar una serie de emociones y sentimientos negativos como ansiedad, irritabilidad y enojo. Los factores estudiantiles influyen en la presencia del estrés, entre los que pueden llevar a un cambio en el rendimiento académico y a consecuencias conductuales, físicas y mentales. De igual manera la calidad de vida de los estudiantes cuando presentan este tipo de estrés suele ser mala, llevando a presentar ansiedad y depresión, junto con angustia psicológica. Así mismo, existen varios factores individuales que llevan a presentarlo, como las altas expectativas, la presión ambiental, familiar y educativa.

Palabras Clave – *estrés, depresión, ansiedad, aprendizaje.*

Introducción

El estrés es un estado en el que el cuerpo humano percibe una situación de tensión, desencadenando la activación del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal. Esto conlleva a una secreción aumentada de cortisol y glucosa que se liberan en el torrente sanguíneo. Esta respuesta se produce porque el organismo percibe peligro y se prepara para afrontar la situación. Si esta sensación se prolonga más allá de lo que el ser humano puede tolerar, puede desencadenar sentimientos como irritabilidad, enojo, depresión, ansiedad y una sensación de tensión constante. Estos efectos provocarán cambios significativos a nivel fisiológico y conductual.

Los pacientes con estrés suelen experimentar síntomas como falta de apetito, palpitaciones, dolores de cabeza, y contracturas musculares, entre otros. Estos síntomas afectan negativamente la calidad de vida tanto física como mentalmente. En el caso de los estudiantes, experimentan un tipo específico de estrés conocido como estrés académico, evidenciándose que los alumnos pueden presentar cambios en su organismo, como gastritis, dislipidemia, y alteraciones en el sistema inmunológico, además de depresión, ansiedad y, principalmente, un bajo rendimiento académico. Estos efectos son causados por cambios a nivel conductual, cognitivo y fisiológico (consecuencia de los síntomas previos). Dentro de los elementos que mayormente se ven afectados, se

encuentra el razonamiento, la atención, la memoria, que incluso puede provocar la deserción estudiantil. Al final, esto conduce a desarrollar conductas inapropiadas en los estudiantes (consumo de sustancias psicotrópicas o ilegales, consumo excesivo de alcohol, dietas inadecuadas y falta de actividad física) (López, et al; 2021).

Estrés estudiantil

Es importante destacar que el estrés en los estudiantes se manifiesta de manera específica según la esfera o etapa de sus vidas que se ve mayormente afectada. En esta condición, factores ambientales, laborales, familiares e interpersonales pueden desencadenar el estrés. Como consecuencia, los síntomas más comunes incluyen la reducción del consumo de alimentos, el uso de sustancias nocivas, aumento de la somnolencia y un bajo rendimiento académico. Aunque el estrés puede ser abordado con medidas de adaptación e incluso cambiando de entorno o eliminando los factores estresantes, en ocasiones no es posible controlarlo. Un ejemplo práctico que ilustra esta situación es un estudio realizado en 2021 que examinó a 139 personas que estudiaban una maestría en Prevención de Riesgos Laborales en la UTPL. Este estudio mostró niveles muy bajos de adaptación y altos niveles de estrés, ansiedad y depresión tanto en estudiantes como en docentes, especialmente durante las clases virtuales en el contexto global de la pandemia por COVID-19 (Cabezas, et al., 2021). En el ámbito educativo en sí, las causas del estrés suelen estar relacionadas con las situaciones de evaluación, las metodologías de enseñanza deficientes y la alta carga de trabajo (Villarroel & Cruz, 2021).

La calidad de vida de los estudiantes

La calidad de vida de los estudiantes, especialmente en el campo de la salud, experimenta cambios significativos al momento de ingresar a la carrera. Uno de estos cambios se refleja en el ámbito familiar, donde muchos estudiantes se ven obligados a alejarse de su entorno familiar, e incluso en algunos casos, trasladarse a otra ciudad. En el ámbito de la salud, la intensa carga de trabajo, la sobrecarga académica y la exposición constante a situaciones estresantes tienen un impacto negativo tanto en la salud mental como física de los estudiantes. Estos factores aumentan considerablemente el riesgo de depresión, ansiedad e incluso ideaciones suicidas hasta en un 50%. Además, los estudiantes suelen privarse de participar en actividades que les brindan bienestar, lo que agrava aún más sus síntomas (Freitas et al., 2023). En términos generales, los estudiantes se enfrentan a múltiples responsabilidades académicas, como informes, trabajos, presentaciones de casos, reuniones, eventos, entre otros, lo que repercute en su bienestar. Esta sobrecarga se debe al agotamiento mental que experimentan los estudiantes al tener que cumplir con múltiples tareas y responsabilidades que superan su capacidad habitual, sin poder disponer de un descanso adecuado (Chávez et al., 2021). Es interesante destacar que las mujeres tienden a presentar una sintomatología depresiva y ansiosa más pronunciada en comparación con los hombres. Además, se ha observado que la influencia de los padres, especialmente el nivel educativo de la madre, tiene un impacto significativo tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional de los estudiantes (Arntz et al., 2022).

Otro aspecto crucial para tener en cuenta es la actividad física, ya que se sabe que el ejercicio físico tiene efectos positivos en la salud y la calidad de vida. Se ha demostrado que los estudiantes que no realizan actividad física suelen experimentar más cansancio,

estrés y problemas de salud en general (León & Zolano, 2021). Se ha observado una asociación entre un bajo nivel educativo y una alta prevalencia de depresión, desde casos leves hasta severos, lo que sugiere que la falta de educación puede tener graves repercusiones en la salud mental. Además, se ha constatado que las dificultades económicas tienen un impacto negativo en la presencia de angustia psicológica (Molarius & Granström, 2018).

Factores individuales del estrés educativo

Es fundamental considerar que los estudiantes enfrentan altas expectativas académicas que contribuyen al estrés académico. Además de las propias expectativas, también influyen las expectativas de la familia y de los profesores. Se debe destacar que los niveles de estrés están vinculados a un bajo rendimiento y una baja autoestima. Aparte de esto, existen otros factores que influyen en la manifestación de este tipo de estrés, como la falta de interacción adecuada con los compañeros o los profesores, así como las exigencias relacionadas con el rendimiento académico (Moustaka et al., 2023).

Cambios relacionados a los estresores educativos

Anteriormente, West y Sweeting señalaron que el estrés educativo puede desencadenar un aumento secundario del estrés y la angustia psicológica. Para que este efecto se produzca, se requiere tanto de la exposición a la fuente de estrés como de la vulnerabilidad, que se refiere a la sensibilidad a dicha fuente. En la actualidad, se comprende que el rendimiento académico puede generar estrés cuando el desempeño es insatisfactorio, lo que a su vez puede resultar en una disminución de la autoestima y afectar la identidad del estudiante. Por esta razón, es crucial comprender la importancia de elegir el programa académico más adecuado para cada alumno. Otro aspecto fundamental es que los estudiantes son conscientes de las consecuencias de su rendimiento educativo y de su impacto futuro, lo que puede aumentar el estrés académico (Högberg, 2021). Es importante tener en cuenta que factores como la resiliencia psicológica, la creencia en el valor de la educación y la percepción de la gravedad del estrés académico fortalecen las habilidades de adaptación del estudiante frente a los factores relacionados con dicho estrés (Ye, Posada & Liu, 2019).

Relación del estrés en el aprendizaje

Durante el proceso de aprendizaje, se incorporan factores estresantes que son importantes para estimular el aprendizaje; a este fenómeno se le conoce como "crecimiento relacionado con el estrés". Cuando este proceso tiene lugar, se considera que el estrés es positivo y beneficioso para el aprendizaje. Se sostiene que este tipo de estrés es propicio para la construcción del conocimiento y el procesamiento de la información. Hay que recalcar que el impacto del factor estresante no necesariamente está relacionado con la cantidad de aprendizaje, sino con el tipo de aprendizaje. No obstante, es crucial destacar que la acumulación de factores estresantes, combinada con factores individuales, puede llevar al estudiante a experimentar un nivel de estrés insoportable (Rudland, Golding & Wilkinson, 2020).

Conclusiones

El estrés es una respuesta fisiológica natural ante situaciones desafiantes que puede tener consecuencias negativas prolongadas en la salud física y mental de las personas. En el caso de los estudiantes, el estrés académico puede manifestarse a través de diversos síntomas físicos y emocionales, como la pérdida de apetito, la somnolencia y el bajo rendimiento académico. Este estrés se ve influenciado por factores ambientales, laborales, familiares e interpersonales, y puede impactar significativamente la calidad de vida de los estudiantes, especialmente en áreas de salud. La separación del entorno familiar, la alta carga de trabajo y la sobrecarga académica son factores que contribuyen a la aparición de síntomas de estrés en los estudiantes, lo que a su vez aumenta el riesgo de trastornos como la depresión, la ansiedad e incluso el riesgo de pensamientos suicidas. La falta de tiempo para actividades de bienestar empeora la situación, ya que los estudiantes se ven abrumados por múltiples responsabilidades académicas que superan su capacidad habitual de rendimiento, lo que resulta en agotamiento mental y dificultades para descansar adecuadamente.

Referencias

1. Arntz V., Jenny, Trunce M., Silvana, Villarroel Q., Gloria, Werner C., Karlis, & Muñoz M., Sonia. (2022). PRelation of socio-demographic variables with levels of depression, anxiety and stress in university students. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 60(2), 156-166. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
2. Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Novillo Yahuarshungo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana De Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://doi.org/10.52080/rvgluzv26n94.9>
3. Chávez Reinoso, Jorge Patricio, Chávez Guevara, Jorge Ernesto, Villarreal Meza, Dayana Cristina, & Ortiz Parra, Luis Antonio. (2021). Factores de estrés en estudiantes universitarios en época de pandemia (Covid-19). *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(20), 310-324. Epub 00 de septiembre de 2021. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i20.275>
4. Freitas, P. H. B. de., Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. da S., Abreu, M. N. S., Paula, W. de ., & Cardoso, C. S.. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latinoamericana De Enfermagem*, 31, e3884. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
5. Högberg B. (2021). Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. *Social science & medicine* (1982), 270, 113616. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616>
6. Leon Bazan, M. J., & Zolano Sánchez, M. L. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: Facultad*

- Interdisciplinaria De Ciencias Económicas Administrativas - Departamento De Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa, (35), 15. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi35.394>
7. López Peláez, J., Chinchilla-Giraldo, N., Bermúdez Vera, I. M., & Álvarez Ramírez, A. A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(3), 50-63.
 8. Molarius, A., & Granström, F. (2018). Educational differences in psychological distress? Results from a population-based sample of men and women in Sweden in 2012. *BMJ open*, 8(4), e021007. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021007>
 9. Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Educational Stress among Greek Adolescents: Associations between Individual, Study and School-Related Factors. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 4692. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064692>
 10. Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The stress paradox: how stress can be good for learning. *Medical education*, 54(1), 40–45. <https://doi.org/10.1111/medu.13830>
 11. Villarroel-Carrasco, Karla, & Cruz-Riveros, Consuelo. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 20(63), 362-388. Epub 02 de agosto de 2021. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.442391>
 12. Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2019). A Review on the Relationship Between Chinese Adolescents' Stress and Academic Achievement. *New directions for child and adolescent development*, 2019(163), 81–95. <https://doi.org/10.1002/cad.20265>