

# Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario

Jose Laurian Ramírez Díaz\* 

\* Doctorando en Educación de la Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica. Licenciado en Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación y magíster en Tecnología Educativa, de la Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.  
**Correo electrónico:**  
jramirez@ucacolica.ac.cr y  
joselaurian@gmail.com.

**Recibido:** 24 de enero de 2019.

**Aprobado:** 18 de julio de 2019.

**Cómo citar este artículo:** Ramírez Díaz, Jose Lurian. "Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario". *Rastros Rostros* 21.37 (2018): 1-11. Digital. doi: <https://doi.org/10.16925/2382-4921.2018.01.03>

## Resumen

**Introducción:** el estrés es considerado la epidemia del siglo XXI y parece relacionarse a los estilos de vida actuales. Las demandas de profesionalización hacen que las personas jóvenes deban profesionalizarse en edades tempranas, lo que les genera estrés académico. Este documento presenta los resultados de un estudio correlacional con estudiantes de universidad. **Metodología:** el análisis se realizó con las técnicas de análisis factorial exploratorio, regresión lineal multivariada y ANOVA de factores. **Resultados:** encontrando una relación entre el estrés académico y el género, y que los efectos del primero incrementan cuando las personas limitan su convivencia social a causa de las demandas formativas. **Conclusiones:** las principales repercusiones del estrés académico no se deben a la aparición de los síntomas corporales, sino que se producen por los altos niveles de ansiedad, la cual se incrementa por la desatención de los síntomas emocionales, desgastando a la persona con el tiempo, lo cual da paso a que se presenten las secuelas fisiológicas no deseadas.

**Palabras clave:** estrés, efectos fisiológicos, salud, estudiante universitario.



## Academy's stress and its consequences in body and emotional dimensions in university students

### Abstract

Stress is considered the epidemic of the 21st century and seems to be related to current lifestyles. The demands for professionalization mean that young people must professionalize at an early age, which creates academic stress. This document presents the results of a correlational study with university students. The analysis was carried out with the techniques of exploratory factor analysis, multivariate linear regression and ANOVA of factors, finding a relationship between academic stress and gender, and that the effects of the former increase when people limit their social coexistence due to training demands, being the most relevant consequences of academic stress are produced by its bodily effects, but by the high levels of anxiety that increases due to inattention when treating emotional symptoms at the same time, which wears out the person over time, manifesting severe physiological repercussions.

**Keywords:** Stress, Physiological effects, Health, College Student.

## Estresse acadêmico e suas consequências corporais e emocionais em estudantes universitários

### Resumo

O estresse é considerado a epidemia do século 21 e parece estar relacionado aos estilos de vida atuais. As exigências de profissionalização significam que os jovens devem se profissionalizar cedo, o que gera estresse acadêmico. Este documento apresenta os resultados de um estudo correlacional com estudantes universitários. A análise foi realizada com as técnicas de análise fatorial exploratória, regressão linear multivariada e ANOVA de fatores, encontrando uma relação entre estresse acadêmico e gênero, e que os efeitos da primeira aumentam quando as pessoas limitam sua convivência social devido às demandas de treinamento, sendo as consequências mais relevantes do estresse acadêmico ocorrem por seus efeitos corporais, mas pelos altos níveis de ansiedade que aumenta pela desatenção ao tratar os sintomas emocionais a tempo, que desgasta a pessoa com o tempo, se manifestando sequelas fisiológicas severas.

**Palavras-chave:** Estresse, Efeitos fisiológicos, Saúde, Estudante universitária.

## Le stress académique et ses conséquences corporelles et émotionnelles chez les étudiants universitaires

### Résumé

Le stress est considéré comme l'épidémie du 21ème siècle et semble être lié aux modes de vie actuels. Les exigences de professionnalisation imposent aux jeunes de se professionnaliser dès leur plus jeune âge, ce qui crée un stress scolaire. Ce document présente les résultats d'une étude de corrélation avec des étudiants universitaires. L'analyse a été réalisée avec les techniques d'analyse factorielle exploratoire, de régression linéaire multivariée et d'ANOVA de facteurs, établissant une relation entre le stress scolaire et le genre, et que les effets du premier augmentent lorsque les individus limitent leur coexistence sociale en raison de demandes de formation, étant les conséquences les plus importantes du stress académique se produisent par ses effets corporels, mais par les niveaux élevés d'anxiété qui augmente par la négligence en traitant les symptômes émotionnels à temps, qui use la personne au fil du temps, de graves séquelles physiologiques se manifestent.

**Mots-clés:** stress, effets physiologiques, santé, étudiant à l'université.



## Introducción

Costa Rica invierte importantes recursos en educación superior. Para 2018 esta inversión fue del 1,51% del Producto Interno Bruto (PIB), unos ¢543.551 millones (Cerdas). Esto contrasta con las dificultades que tienen algunas personas para sufragar costos de estudio, además del lento crecimiento de los cupos anuales para estudiantes en las universidades públicas, por lo que las becas o créditos para educación se han convertido en alternativas para combatir la exclusión, especialmente en instituciones privadas (Jiménez). El Programa Estado de la Nación informó que, en 2009, hubo una matrícula de 15.706 estudiantes de primer ingreso en cuatro de las cinco universidades públicas y, para 2014, cerca del 21% de la población menor de 24 años realizaba estudios a nivel terciario (Vizcaíno). Posiblemente muchas personas en estos contextos, y en el privado, deben combinar sus estudios con el trabajo, lo que puede implicar un aumento en los niveles de estrés y sus repercusiones.

El estrés en estudiantes de contextos universitarios ha sido una temática estudiada en distintos países, cuyos resultados lo relacionan con la experiencia de patologías fisiológicas a nivel cardiaco, gástrico (pérdida de apetito), entre otros, así como repercusiones sobre el estado emocional como tristeza aguda y síndrome de agotamiento cognitivo; así mismo, estos estudios relacionan el estrés académico con consecuencias en distintas dimensiones, siendo las mujeres quienes tienden a presentar niveles más elevados con respecto a los varones, triplicando los casos depresivos, aunque los hombres presentan una mayor tendencia a consumir drogas como consecuencia (Martín; Román et al.; Berrío y Mazo; Pulido et al.; García et al.; Marín; Jerez y Oyarzo; Montalvo et al.; Toribio y Franco; Carrasco).

En 2010 un estudio concluyó que un 37% de costarricenses se declaraban en estado de mucho estrés (Gómez) y en 2013, otra investigación concluyó que un 60% de costarricenses manifestaron haber sentido depresión en algún momento de su vida, el 77% manifestó haber sentido estrés alguna vez y seis de cada 10 participantes relacionó la salud mental con sentirse emocionalmente bien (Díaz). Estos datos coinciden con la situación en países desarrollados como Estados Unidos, donde el 75% al 90% de la atención psiquiátrica a nivel primario se relaciona al estrés (Chen).

Así las cosas, la presente investigación planteó como objetivo general de estudio analizar los rasgos

concernientes al estrés y sus secuelas en las dimensiones corpórea y emotiva en estudiantes de contextos universitarios. Los objetivos específicos fueron: 1) identificar los eventos estresores más frecuentes relacionados con el proceso de formación universitaria, según la percepción del estudiantado; 2) identificar síntomas, a nivel corporal, que el estudiantado relaciona con el estrés producido por el proceso formativo y 3) reconocer cambios desadaptativos en las emociones que el estudiantado relacione con el estrés producido por su proceso formativo. Con base en esto, se plantearon dos hipótesis:

1. El verdadero promedio de los niveles de estrés en las mujeres es mayor que el promedio de estrés entre los varones, en coherencia con lo hallado en los estudios revisados.
2. La condición laboral incide en el verdadero promedio del nivel de estrés entre varones y mujeres.

Como hipótesis nulas se consideró que los niveles de estrés no tienen relación con el género y tampoco con la condición laboral de personas estudiantes en contextos universitarios, respectivamente. A continuación, se presenta la fundamentación teórica del estudio.

## Fundamentación teórica

El estrés es un concepto tratado desde siglos atrás: Hipócrates hacía referencia a él con la reseña sobre experiencias negativas, la adversidad, la aflicción o el sufrimiento (Félix et al). También ha sido objeto de muchos estudios, tanto así que existen distintas pruebas diseñadas para medir los niveles de síndromes y consecuencias relacionadas (Extremera et al).

El estrés puede ser entendido como producto de la relación dinámica entre la persona y su ambiente, de modo que implica una respuesta subjetiva de los acontecimientos (Naranjo). Selye, uno de los expertos más destacados en el tema, definió el estrés como la proporción del menoscabo y debilitamiento que acumula el cuerpo y que, en niveles elevados, puede causar distrés, que se caracteriza por estados de angustia (14-16). También se le puede definir como una respuesta no determinada del organismo causada por las demandas del entorno (De Mézerville; Naranjo). Existe cierto acuerdo en que los niveles de estrés han incrementado en las últimas décadas a nivel general entre la población mundial, lo que puede relacionarse

con las demandas de los estilos de vida contemporáneos, al punto que se le ha considerado como la epidemia del presente siglo (Sue et al).

Entre las repercusiones del estrés se encuentran problemas psiquiátricos, cardiopatías, enfermedades de la piel, apnea del sueño, depresión y ansiedad en 45% de los casos, e incluso el adelantamiento de la menopausia (Middleton). Todo esto tiene como desencadenante un evento estresor (Cruz), aunque no toda situación lo produce. De hecho, antes de que el tema se convirtiera en un tema de estudio para la psicología clínica, se distinguía el estrés normal del patológico, este último caracterizado por niveles que sobrepasan la capacidad adaptativa del cuerpo, específicamente por sus efectos en el sistema nervioso y la respuesta comportamental que alteran la adaptación de la persona a las demandas del medio y, por tanto, como estímulos o causas de enfermedades relacionadas por la pérdida del autocontrol, la regulación de los impulsos y la respuesta a los estímulos del entorno (Fierro; Cotton).

A nivel emocional, el estrés académico puede tener múltiples significados y causas, y puede limitar la capacidad para evaluar las propias emociones y sentimientos, y de resolver situaciones problemáticas de forma más inteligente (Extremera et al; Martínez et al). Esto repercute en dimensiones como la voluntad, la autonomía, la toma de decisiones y, *grosso modo*, en el proyecto de vida y la planificación a futuro, lo que incide negativamente en constructos como la autoeficacia, entendida como la confianza que tiene una persona en sí misma para lograr una tarea específica de manera satisfactoria (Schultz y Schultz; Ramírez; Ministerio de Educación del Ecuador).

Sin embargo, existen criterios de expertos que consideran que las personas pueden adaptarse al estrés y prevenir algunas de sus repercusiones más relevantes (De Mézerville), siendo lo anterior (la adaptación al estrés) un planteamiento que ha demostrado ser eficaz, no solo a nivel fisiológico, sino para la salud integral, y que es promovido por distintas disciplinas de ayuda y formación de personas, como la orientación ocupacional y la psicología, entre otras (Sobrado, Fernández y Rodicio, 2012; Pereira, 2009), pero que requiere de investigaciones que exploren distintas aristas sobre el tema para brindar acercamientos certeros al fenómeno.

De esta forma, la siguiente tabla ofrece una síntesis de las definiciones literal y operacional del estrés académico consideradas en esta investigación.

**Tabla 1.** Definiciones literal y operacional del estrés académico

Concepto	Definición literal	Definición operacional
Estrés académico	Relación dinámica entre la persona y su ambiente, que implica una respuesta subjetiva a los acontecimientos del entorno, que menoscaba y debilita el cuerpo y, en niveles elevados, puede producir estados de angustia con repercusiones fisiológicas (De Mézerville; Naranjo; Selye).	Respuesta biológica que se produce como consecuencia de las demandas académicas, y que genera repercusiones a nivel emocional y corpóreo en estudiantes de universidad.

Fuente: elaboración propia.

Luego de presentar los principales criterios teóricos que explican el estudio del fenómeno aquí tratado, a continuación se describe la metodología implementada.

## Metodología

La investigación se enmarca dentro del paradigma cuantitativo, de modalidad no experimental y de diseño correlacional, de modo que su objetivo fue comparar estadísticamente las variables sin manipularlas, lo que “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un muestra o contexto en particular” (Hernández et al 93). Es importante mencionar que la técnica de recolección de información fue una encuesta tipo cuestionario con escalamiento tipo Likert, el cual puede definirse como un “conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, cinco o siete categorías” (Hernández et al 238) y que buscan medir grados de acuerdo y desacuerdo con respecto a una situación, idea o frase. Para este estudio, el cuestionario estuvo constituido por un total de 32 reactivos que valoraron actitudes frente a situaciones que producen estrés académico, así como criterios de percepción de consecuencias a nivel fisiológico y emocional, aplicado a una muestra total de 157 personas (ver Tabla 2), con una escala de cuatro valores de acuerdo dispuestos en: 1) Totalmente en desacuerdo, 2) Parcialmente en desacuerdo, 3) Parcialmente de acuerdo y 4) Totalmente de acuerdo.

**Tabla 2.** Muestra del estudio.

	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	58	36,94
Mujeres	99	63,06
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

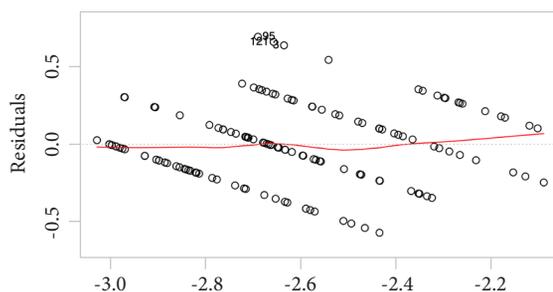
Fuente: elaboración propia.

Para la medición de la confiabilidad y la validez del instrumento, que se refieren a la generación de resultados semejantes en distintas aplicaciones del mismo y medir lo que se tiene proyectado evaluar respectivamente (Soriano), se utilizaron las técnicas de análisis factorial exploratorio, el cálculo del alfa de las dimensiones resultantes, así como el cálculo del ANOVA de los modelos para explicar las relaciones de las variables y la regresión lineal multivariada, entre otras, todo por medio del programa R Studio, ofreciendo un análisis a profundidad de la información brindada por la muestra. A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la información recopilada.

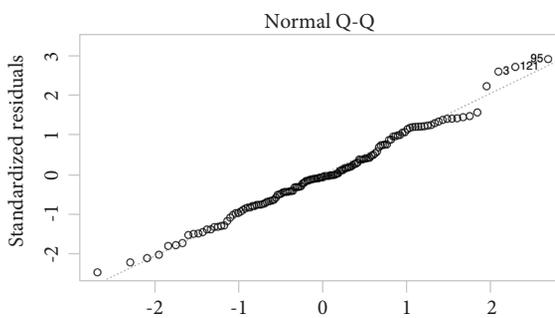
## Resultados

Es importante indicar, como primer aspecto, que el análisis factorial exploratorio dio como resultado cinco factores, los cuales fueron analizados con la técnica del Alfa de Cronbach (AC), de modo que se exploró cómo mejorar dicho índice en los casos en que fue posible, excluyendo algunos reactivos o ítems en algunos factores. De este modo, los resultados fueron los siguientes.

El primer factor obtenido puntuó con un índice de AC con criterio de adecuado ( $p=0.87$ ), señaló criterios de la afectación general del estrés académico, y se compuso de reactivos que indagaron sobre aspectos como la capacidad autopercebida para hacer las cosas durante los últimos meses, la capacidad de reconocer emociones al sentir estrés, la administración del tiempo para cumplir con las tareas universitarias, así como síntomas fisiológicos como caída de cabello. El comportamiento de los valores residuales versus los valores ajustados y de los cuantiles teóricos versus los residuales estandarizados se presentan en las figuras 1 y 2, respectivamente.



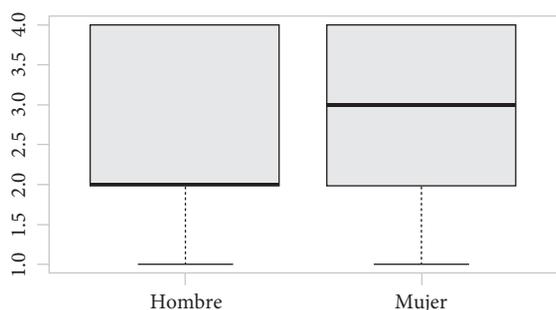
**Figura 1.** Valores residuales versus valores ajustados de la afectación general del estrés académico. Fuente: elaboración propia.



**Figura 2.** Cuantiles teóricos versus los residuales estandarizados de la afectación general del estrés académico. Fuente: elaboración propia.

Respecto a estos criterios de análisis, se encontró que los supuestos de linealidad y de homeosticidad se cumplieron, lo que evidenció una variable constante a lo largo del rango de los valores ajustados del factor. Así mismo, el requerimiento de normalidad bivariada se satisfizo en el factor analizado. De esta forma, el indicador del factor de la afectación general del estrés académico mostró las siguientes condiciones: un total de 29 personas percibieron que el estrés académico les afectaba en un nivel alto, 53 en un nivel bajo y 72 de ellas a nivel medio.

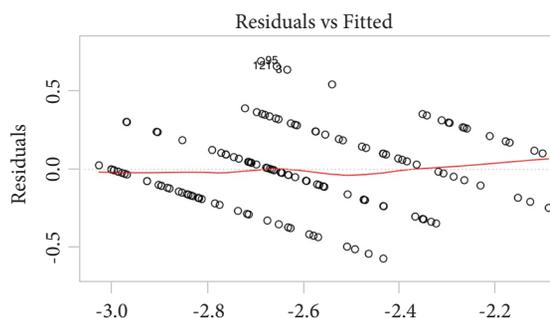
Al analizar el indicador según el género de las personas participantes, se encontró que las mujeres presentan una tendencia a estresarse con mayor facilidad que los varones (figura 3). Así mismo, parece existir una relación significativa entre el estrés académico y el estado civil en las mujeres, específicamente cuando estas se encuentran en relaciones formales de pareja (matrimonio o uniones de hecho), no tanto así con la soltería.



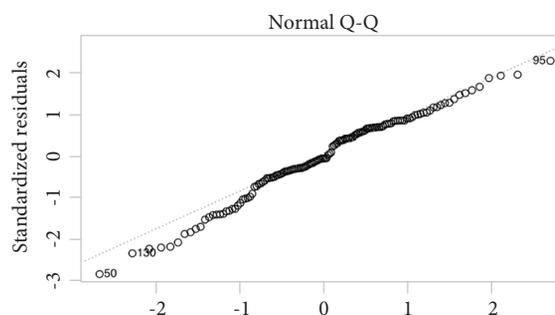
**Figura 3.** Tendencia a estresarse según género. **Fuente:** elaboración propia.

Ahora bien, uno de los criterios considerados en el estudio fue la relación que tiene el estrés académico y sus repercusiones en dos dimensiones específicas: la corpórea y la emocional. Uno de los hallazgos de la investigación fue que las consecuencias derivadas de las limitaciones que perciben las personas para participar en actividades sociales, y el estrés que esto causa, se relaciona con el tiempo que demandan las obligaciones universitarias (como trabajos extracurriculares, por ejemplo) y que se presentan en condiciones similares entre ambos géneros. Esta situación se asoció con las repercusiones a nivel corporal, pues algunas de estas actividades sociales se perciben como cambios de rutina, especialmente por la atención dedicada a tareas académicas, por lo que, en cierto modo, constituyen una forma de relajación. Por esto, la disminución de las mismas eleva el nivel de estrés en general, lo que repercute en la dimensión fisiológica. De hecho, dedicar menos tiempo a las actividades con amistades y el surgimiento de dolencias dermatológicas, como alergia en la piel, son dos predictores de la disminución en la capacidad auto-percibida para hacer cosas de distinta naturaleza en cada cuatro de diez casos.

Otro factor derivó de las repercusiones particulares a episodios de ansiedad. Con un AC adecuado ( $p=0.85$ ) los ítems que compusieron esta dimensión se relacionaron con síntomas como dolores de cabeza, sensación de bloqueo cognitivo, sentimientos de tristeza y dificultad para reconocer emociones, entre otros. El comportamiento de los valores residuales versus los valores ajustados y de los cuantiles teóricos versus los residuales estandarizados satisfizo el requerimiento de normalidad bivariada, así como los supuestos de linealidad y de homeosticidad (figuras 4 y 5).



**Figura 4.** Valores residuales versus valores ajustados de la ansiedad producida por estrés académico. **Fuente:** elaboración propia.



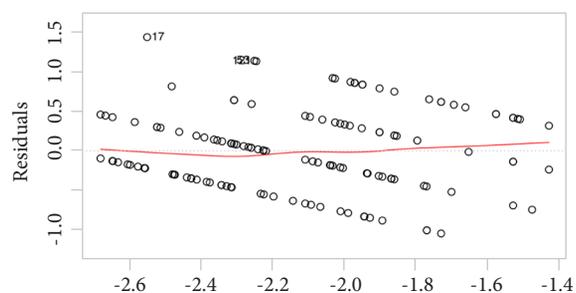
**Figura 5.** Cuantiles teóricos versus los residuales estandarizados de la ansiedad producida por estrés académico. **Fuente:** elaboración propia.

Es importante resaltar que el 48.41% de la muestra consideró que esta afectación se da a nivel medio, un promedio bastante similar a quienes consideraron que perciben malestares corporales y limitaciones en el tiempo, este último constituido en el tercer factor explorado, que obtuvo un AC aceptable ( $p=0.79$ ) y que se compuso de ítems que se refirieron a los malestares sentidos en el cuerpo a raíz de las demandas universitarias, la cantidad de trabajos y las limitaciones que produce en la inversión de tiempo al ocio, la aceleración percibida por las obligaciones académicas, entre otros.

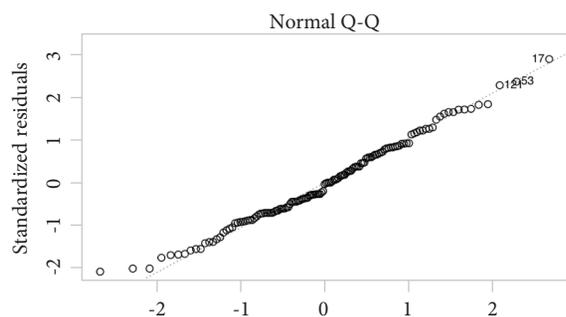
Tal como sucedió con los factores anteriores, se alcanzaron los requerimientos de normalidad bivariada, los supuestos de linealidad y de homeosticidad en este tercero (ver figuras 6 y 7).

Con respecto a la predicción de los efectos del estrés académico a nivel universitario, se analizaron distintos modelos con base en la técnica de regresión lineal multivariada, en donde se encontró una relación directa entre el sentimiento de incapacidad para desempeñar distintas tareas, no solo en ámbitos de

estudio, sino a nivel general (variable independiente), que predice dificultades para comunicarse de forma adecuada y la sensación de bloqueo mental, sumado a la sobrecarga de trabajos y síntomas físicos derivados (variables dependientes), lo cual se relaciona a la pérdida de autoconfianza para realizar distintas tareas, descrita líneas atrás. En este sentido, los resultados del análisis ANOVA sugirieron una relación significativa de las variables independiente y dependientes descritas líneas atrás, con una significancia confirmatoria de  $p=0.03615 > 0.05$  en donde, a nivel general, las mujeres presentan una tendencia mayor a estresarse en relación con los hombres (ver figura 8).



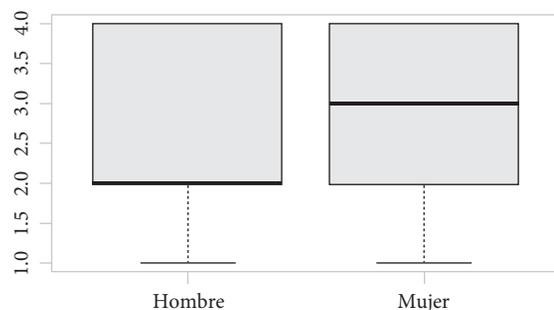
**Figura 6.** Valores residuales versus valores ajustados sobre malestares corporales y limitaciones en el tiempo. **Fuente:** elaboración propia.



**Figura 7.** Cuantiles teóricos versus los residuales estandarizados sobre malestares corporales y limitaciones en el tiempo. **Fuente:** elaboración propia.

De este modo, las consecuencias a nivel emocional y corpóreo inician con una disminución de la capacidad percibida para cumplir con distintas tareas. Así mismo, con base en el análisis a partir de los modelos de regresión lineal, se encontró que dos criterios predictores de esto son, por un lado, la dificultad para

expresarse y, por otro, la dificultad para cumplir con las tareas y obligaciones universitarias, una situación relacionada con la dimensión emocional.



**Figura 8.** Tendencia a estresarse según el sexo. **Fuente:** elaboración propia

## Discusión

Como se mencionó, varios estudios revisados para este estudio concluyeron que las mujeres son quienes sufren más repercusiones por estrés. En esta investigación parece haberse confirmado esto, ya que se encontró una mayor predisposición en entre las mujeres respecto a los varones en este sentido. Sin embargo, es interesante el hecho de que los hombres se vean afectados significativamente cuando deben dividir el tiempo entre el trabajo y los estudios, así como la relación que existe entre el estrés y la situación sentimental de las mujeres, en las que las relaciones de matrimonio o unión de hecho tienden a aumentar los niveles de estrés. Es posible que ciertas construcciones, derivados de esquemas mentales o roles de género, motiven esto, especialmente en contextos familiares, de modo que la disponibilidad del tiempo entre mujeres solteras y aquellas con relaciones de cohabitación con la pareja puedan diferenciarse por el volumen de responsabilidades que deben atender, lo cual se constituye como una situación que podría investigarse a futuro.

Respecto a dividir el tiempo entre los estudios y el trabajo, en el caso de los hombres, en niveles inferiores de educación, se ha encontrado una relación entre esto y el abandono de los procesos formativos (Ramírez et al). Es posible que las mujeres puedan ser más persistentes que los varones en este sentido, siendo que la afectación es mayor para los varones cuando deben dividir su tiempo entre las responsabilidades laborales y educativas, ya que las tareas

del hogar son una situación que demanda una cantidad importante de tiempo para algunas personas que participaron en la encuesta.

Llama la atención que la mayoría de participantes percibieron que el estrés académico les afecta moderadamente. Esto parece indicar que, aunque se perciben limitaciones y dificultades como parte del proceso de formación en contextos universitarios, las responsabilidades derivadas del estudio son asumidas de forma tal que se cumplen por parte de ambos géneros, lo cual es parte de los eventos estresores que se consideran en niveles normales. Lo adecuado sería, entonces, que estos no aumenten sus niveles de forma drástica sin ser atendidos, pues una de las primeras alertas que se presentan cuando esto sucede es la afectación en la dimensión emocional, que inicia con situaciones en las que las personas ven limitadas sus capacidades para cumplir con las tareas que se les demanda a nivel general. Esto puede dar lugar a la ocurrencia de cuadros de ansiedad, la cual puede definirse como “una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales” (Navas y Vargas 498) que, como puede verse, no es tan sencilla de puntualizar o identificar en su totalidad en muchos de los casos, situación que puede ser uno de los orígenes del por qué no se le da la relevancia suficiente para prevenir repercusiones mayores a futuro. En este sentido, dos criterios que predicen esto es la incapacidad creciente que percibe una persona para expresar lo que desea y la limitación para cumplir con sus responsabilidades, lo que parece ser un indicador de que los niveles de estrés académico se orientan a niveles desadaptativos pero que, como no son tan evidentes a nivel fisiológico, se tiende a menospreciar.

Lo anterior debe ser considerado como uno de los principios para la formulación de estrategias preventivas acerca las repercusiones del estrés académico, donde el reconocimiento de afectaciones en el estado emocional sea uno de los indicadores que las personas consideren para evaluar su salud integral, ya que las repercusiones fisiológicas parecen presentarse una vez que el deterioro emocional presenta niveles importantes de progresión.

Llama la atención que, aunque el estrés es considerado como una respuesta del organismo ante un estímulo del entorno, a lo que la persona puede adaptarse, lo que podría suponer su relación con la ansiedad, esta segunda parece ser una de las principales

causas por las que el estrés académico se convierte en una circunstancia desadaptativa, con repercusiones de alto costo para las personas en su salud, lo que se relaciona con consecuencias como la pérdida del control en la administración del tiempo, padecimientos fisiológicos caracterizados por dolor y sensaciones de bloqueo emocional, sentimientos de tristeza, así como la dificultad para expresar emociones y deseos.

Así mismo, parece que la situación anterior da cabida a cuadros de ansiedad que generan confusión sobre las circunstancias y situaciones que deben afrontarse producto del estrés, derivando en los acontecimientos descritos. Es decir, lo que produce la mayoría de repercusiones asociadas al estrés académico podría ser, en el fondo, la percepción de estados de ansiedad a niveles a los que la persona no puede adaptarse de forma adecuada o en el tiempo preciso. Lo anterior podría relacionarse con la dificultad para desarrollar tareas normativas, como tener tiempos de ocio para compartir con amistades por ejemplo, lo cual responde a la naturaleza social de la especie humana (Bernal) y que, ante su limitación, causa ansiedad. No solo se trataría de espacios de interacción social, sino de los procesos y actividades que se relacionan a ellos, como pueden ser la comunicación e interacción social y el placer que pueden encontrar algunas personas en esto. De esta forma, una de las dificultades más sustantivas que parece producir el estrés académico es la imposibilidad de expresarse de forma adecuada, lo que requiere de espacios y tiempos suficientes de socialización y que, parece producirse por la ansiedad y los efectos que esta tiene en las personas.

Respecto a esto último, un predictor de eventuales niveles desadaptativos del estrés académico puede ser la sensación de no poder desempeñar distintas tareas, tal como se analizó y que, en circunstancias normales, pueden considerarse tareas sencillas. Parece ser que esta es una situación que se presenta como el mayor causante para que aparezcan sentimientos de ansiedad y, con ello, las dificultades derivadas para comunicarse adecuadamente, así como la percepción de bloqueos a nivel cognitivo. Puede que el *cliché* de aconsejar un viaje a un lugar relajante como la playa, por ejemplo, no esté tan equivocado, y podría ser considerado como medida preventiva a niveles desadaptativos de estrés.

Sumado a lo anterior se debe considerar que, por su propia dinámica, la formación universitaria demanda de trabajos extracurriculares, lo cual podría limitar aún más el tiempo del cual la persona

dispone para las actividades recreativas, que puede derivar en síntomas físicos, los cuales son más evidentes que los emocionales según se desprende en este estudio, por lo que es posible que se les preste mayor atención a los primeros y menos a los segundos y, por tanto, la persona afronte repercusiones de mayor impacto, ya que pasó un tiempo considerable expuesta a eventos estresores y, por la mayor visibilidad que tienen los efectos fisiológicos respecto a los emocionales, es en ese momento que aparece la motivación de buscar ayuda.

Particularmente se considera que la dimensión emocional no tiene tantas alternativas para su atención como sí sucede con los padecimientos fisiológicos, ya que los servicios básicos de salud, al menos en el contexto costarricense, parecen tener una cantidad limitada de profesionales en esta área (psicólogos, por ejemplo), y porque el enfoque de atención prioriza la intervención médica, sin mayor integración de otras disciplinas, además de que existen algunos estigmas sociales sobre servicios de salud mental, lo que podría asociarse a que, cuando el estrés alcanza niveles desadaptativos que generan cuadros de ansiedad e inician los síntomas en la esfera emocional, no se considere como causa suficiente para buscar atención y se postergue la misma hasta el momento en que aparecen las consecuencias a nivel fisiológico.

De esta forma, las acciones para prevenir las repercusiones del estrés académico deberían considerar la estimulación de la autoconfianza, así como el estímulo a la capacidad para alcanzar objetivos y el logro de tareas o actividades específicas, de modo que se favorezcan ciertas habilidades como el reconocimiento y manifestación de las emociones y el autocontrol. Esto ayudará a controlar los niveles de ansiedad, la cual ya ha sido descrita como una de las causas del deterioro emocional que produce el estrés académico, lo que conlleva el posterior deterioro fisiológico.

Además, se considera que la desmitificación de los servicios de salud mental como recursos exclusivos para ciertas patologías mentales es otra acción que podría ayudar a prevenir este problema, ya que las personas podrían buscar atención profesional a tiempo, cuando inicien los padecimientos a nivel emocional, cuando la afectación aún es posible de controlar y de sobrellevar, y el desarrollo de herramientas personales sean más efectivas para afrontarlo.

Finalmente, y considerando las hipótesis planteadas para el estudio, respecto a la primera que propuso que el verdadero promedio de los niveles de estrés en las mujeres es mayor que el promedio de

estrés entre los varones, en coherencia con lo hallado en los estudios revisados, se encontró que las mujeres efectivamente presentan mayor predisposición a estresarse, lo cual da por cierta la hipótesis alternativa, aunque es importante considerar que respecto a las repercusiones del estrés académico por género, se necesitan condiciones trascendentes a este para que su afectación sea diferenciada en mujeres o en hombres. Así mismo, tal como se analizó, en los varones se presentan mayores niveles de estrés cuando trabajan y estudian, y en las mujeres cuando se encuentran en relaciones de cohabitación con su pareja, lo cual comprobó la segunda hipótesis alternativa.

## Conclusiones

El estrés académico tiene repercusiones de importante consideración entre personas que cursan estudios a nivel universitario, que deben considerarse para generar acciones preventivas. En este sentido, parece que las consecuencias más relevantes no son producidas directamente por el estrés y sus efectos en el cuerpo, sino por los altos niveles de ansiedad que tienen como cómplice, la desatención al tratar los síntomas emocionales a tiempo, que aparecen primero y que, cuando se dan las manifestaciones a nivel corporal, la persona se encuentra ya muy desgastada por el tiempo de exposición al estrés académico, de modo que las secuelas, una vez que se manifiestan a nivel fisiológico, tienden a ser más severas.

Es probable que los síntomas emocionales tiendan a obviarse porque son más difusos que los corporales, e inician por situaciones como la pérdida de confianza en las capacidades para hacer actividades o tareas y, entre los síntomas más usuales, aparece una incapacidad creciente para expresarse de forma adecuada, dificultad para articular ideas, así como sensaciones de bloqueo mental, lo que se relaciona con la dimensión emocional, lo que da lugar a la aparición, después de un tiempo, de manifestaciones corporales como la pérdida de cabello, pero que se presentan en etapas más avanzadas de la exposición al estrés.

La interpretación de los estados emocionales puede ser una tarea difusa, en especial porque parecen relacionarse con estados crónicos de ansiedad, una condición que para muchas personas es de difícil manejo y conciliación, y que genera cambios desadaptativos relacionados con el estrés académico, afectando tanto a hombres como a mujeres en distintas dimensiones y, tal como se analizó, son producidos por eventos estresores diferenciados según el género.

## Referencias

- Bernal, Julia. "Nuestra naturaleza como especie biológica: la razón de una posibilidad y una necesidad para una propuesta ética común". *Prisma Jurídico* 9.1 (2010): 55-74. En línea.
- Berrío, Nathaly y Mazo, Rodrigo. "Estrés académico". *Revista de Psicología de la Universidad Antioquia* 3.2 (2011): 65-82. En línea.
- Carrasco, Susana. "Depresión en hombres y mujeres no afecta igual". 2017. Disponible en: <https://sumedico.lasillarota.com/bienestar/depresion-en-hombres-y-mujeres-no-afecta-igual/308542>
- Cerdas, Daniela. "Contraloría señala que fondos para universidades en 2018 alcanzarían el 1,5% del PIB que reclaman rectores". *La Nación*. 2018. Disponible en: <https://www.nacion.com/el-pais/educacion/contraloria-senala-que-fondos-para-universidades/OIMQA-2T4HNFOHF7G7B2CTDRUZM/story/>
- Chen, David. *Stress Management and Prevention. Applications to Daily Life*. Routledge, 2011. Impreso.
- Cotton, Dorothy. *Stress Management. An Integrated Approach to Therapy*. Bruner/Mazel Publishers. 2013. Impreso.
- Cruz, Carlos. (2018). "Estrés: un modelo para la psicología de la salud". *Estrés. Significado y contexto*, editado por Ramón Florenzano, Ediciones Universidad Católica de Chile 2018. 267-278. Impreso.
- De Mézerville, Gastón. *Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Trillas. 2005. Impreso.
- Díaz, Luis. *Males mentales en Costa Rica: detrás del 'pura vida' hay un tico con estrés y depresión*. *La Nación*. 2013. Disponible en: <https://bit.ly/3dK6TQH>
- Extremera, Natalio et al. "Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios". *Revista de Educación* 342 (2007): 239-256. En línea.
- Félix, Rafael et al. "El estrés en el entorno laboral. Revisión genérica desde la teoría". *CULCyT* 15.64 (2018): 31-43. En línea.
- Fierro, Alfredo. "Estrés. Afrontamiento y adaptación". *Estrés y salud*, 1997. 9-38.
- García, Rafael et al. "Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad". *Revista Latinoamericana de Psicología* 44.2 (2012): 143-154. En línea.
- Gómez, Eduardo. *Manejo del estrés*. <http://enriquecetupsicologia.com/costarica/wp-content/uploads/2013/05/Manejo-control-estres-Costa-Rica.pdf>. 2012.
- Hernández, Roberto et al. *Metodología de la investigación*. 6ª ed., McGraw-Hill. 2014. Impreso.
- Jerez, Mónica y Oyarzo, Carolina. "Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno". *Revista Chilena de Neuropsiquiatría* 53.3 (2015): 149-157. En línea.
- Jiménez, Sergio. *Golpe al bolsillo aleja universitarios de aulas*. *Diario Extra*. 2018. Disponible en: <https://www.diarioextra.com/Noticia/detalle/359181/golpe-al-bolsillo-aleja-uni%20versitarios-de-aulas.%202018>.
- Marín, María. "Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud". *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* 6.11 (2015): 1-14. En línea.
- Martín, Isabel. "Estrés académico en estudiantes universitarios". *Apuntes de Psicología* 25.1 (2007): 87-99. En línea.
- Martínez, Agustín et al. "Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés". Disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Middleton, Kate. *Stress. How to De-Stress Without Doing Less*. Lion Hudson plc. 2009. Impreso.
- Ministerio de Educación del Ecuador. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. 2015. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/06/A.-Manual-de-OVP.pdf>
- Montalvo, Amparo et al. "Estrés académico en los estudiantes del área de salud en una Universidad Pública, Cartagena". *Revista de Ciencias Biomédicas* 6.2 (2015): 309-318. En línea.
- Naranjo, María. "Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo". *Revista Educación* 33.2 (2009): 171-190. En línea.
- Navas, Wendy y Vargas, María. "Trastornos de ansiedad: revisión dirigida a atención primaria". *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica* 69.604 (2012): 497-507. En línea.
- Pereira, María. *Orientación educativa*. EUNED. 2009. Impreso.
- Programa Estado de la Nación. *Sexto informe estado de la educación*. Servicios Gráficos A.C. 2017. Impreso.

- Pulido, Marco et al. "Estrés académico en estudiantes universitarios". *Psicología y Salud* 21 (2011): 31-37. En línea.
- Ramírez, José. "Orientación Vocacional Ocupacional: un análisis desde la teoría humanista existencial y la formación a nivel superior". *Revista Veritatem* 1.1 (2015): 167-188. En línea.
- Ramírez, José et al. "Percepción del estudiantado activo sobre las causas del abandono escolar en instituciones de secundaria de la Dirección Regional de Enseñanza de Cartago, Costa Rica". *Revista Educación* 42.2 (2018): 1-17. En línea.
- Román, Carlos et al. "El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina". *Revista Iberoamericana de Educación* 46.7 (2008): 1-8. En línea.
- Schultz, Duane y Schultz, Sydney. (2013). *Teorías de la personalidad*. 9ª ed., Cengage Learning. 2013. Impreso.
- Selye, Hans. *Stress in Health and Disease*. Butterworth. 2013. Impreso.
- Sobrado, Luis et al. *Orientación educativa. Nuevas perspectivas*. Biblioteca Nueva. 2012. Impreso.
- Soriano, Ana. "Diseño y validación de instrumentos de medición". *Diálogos* 14 (2014): 19-40. En línea.
- Sue, David et al. *Psicopatología: comprendiendo la conducta anormal*. 9ª ed., Cengage Learning Editores. 2010. Impreso.
- Torbio, Claudia y Franco, Silvia. "Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante". *Salud y Administración* 3.7 (2016): 11-18. En línea.
- Vizcaíno, Irene. "Costa Rica duplicó en 24 años cantidad de jóvenes con estudios superiores". *La Nación*. 2016. Disponible en: <https://bit.ly/2XEt456>