

Para comprender mejor el enfoque temático del presente documento, es viable entender el estrés como un estado de tensión mental originado por una situación de algún grado de dificultad; consiste en una respuesta natural que se da frente a una amenaza o a otros estímulos. La forma como reaccionamos ante las tensiones habituales de la vida determina cómo afecta el bienestar (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020).

Desde el presente documento se pone especial énfasis en el estrés académico como respuesta de los estudiantes a estresores que surgen en el espacio académico como, por ejemplo, el cambio que se da de colegio a universidad, preparación en época de exámenes, socializaciones, pruebas, trabajos de grado, entrada a la práctica profesional, contexto social, político y económico de la universidad, acontecimientos que pueden provocar estrés en ellos (Maturana y Vargas, 2015).

Existen tres fases del estrés: la primera es la fase de alarma, que consiste en un aviso de un estímulo estresante y el inicio de las reacciones fisiológicas como, por ejemplo: aumento del ritmo cardiaco, cefalea, incremento de la respiración, con el objeto de poner a la persona en un estado de alerta; la segunda es la fase de resistencia, en la cual se continúa enfrentando la situación estresante, pero el estudiante siente que su capacidad tiene un límite; se frustra a causa de esta situación y hay una reacción física, psicológica y comportamental del estrés. En la tercera, denominada fase de agotamiento, predomina el componente psicológico caracterizado por fatiga mental, ansiedad, depresión, irritabilidad, tensión (Maturana y Vargas, 2015).

Naranjo (2010) refiere que las causas del estrés pueden ser a nivel extrínseco e intrínseco; las extrínsecas están relacionadas con el entorno académico; es decir, lo que rodea al estudiante, como las relaciones interpersonales, horarios, tiempos de entrega. Las características intrínsecas están relacionadas con la personalidad del estudiante, su nivel de afrontamiento ante las tensiones de la vida diaria y su adaptación a las circunstancias.

Según la OMS (2020), hay consecuencias físicas y psíquicas; sin embargo, hay un estrés positivo que nos impulsa a ejecutar las actividades básicas de la vida diaria; cuando el estrés se cronifica puede complicar la salud del individuo y dar lugar a conductas de consumo de sustancias psicoactivas relacionadas con la ansiedad, como, por ejemplo, un consumo obsesivo de alimentos procesados, carbohidratos o azúcares refinadas que reducen el malestar ocasionado por el estrés pero que, a corto plazo, pueden alterar la conducta alimentaria mediante la poca ingesta de alimentos; esto depende de las características individuales de la persona.

Es común que los estudiantes universitarios sufran de estrés académico, dada la demanda de actividades que a diario están presentes en sus vidas; por lo tanto, es urgente conocer acerca de las estrategias que contribuyen a reducir el estrés académico en la población estudiantil (OMS, 2020).

Como parte del abordaje de la salud mental en entornos educativos, la OMS (2020) propone la necesidad de fomentar la salud integral de los estudiantes, previniendo la aparición de alteraciones a nivel de la salud mental, desarrollando la capacidad de afrontar el estrés mediante ejercicios de respiración, relajación muscular, resolución de conflictos, potenciar fortalezas, identificar a padres de familia o personas cercanas que contribuyan al apoyo emocional, retomar hábitos y un horario adaptativo, retomar actividades recreativas y gratificantes, entre tantas.

Porras et al. (2014), aplicaron con éxito técnicas específicas para el manejo del estrés en población estudiantil de

educación superior: el humor, como herramienta que permite generar espacios relacionales y promueve un clima de confianza en el grupo; la risa, en un contexto apropiado, contribuye a reducir el estrés y activa el sistema inmunológico, ocasionando sensación de bienestar, incrementando el optimismo y enriqueciendo las relaciones interpersonales. Diversas investigaciones han demostrado que el buen sentido del humor y el sentimiento de alegría son factores terapéuticos frente a la tensión, estrés y ansiedad. Cabe resaltar que el humor cumple una función protectora frente al estrés o, a estímulos negativos que afectan la salud mental de la población estudiantil.

Otra de las técnicas ampliamente utilizada son los masajes, que favorecen precisamente la liberación de endorfinas, las cuales previenen y combaten los dolores físicos asociados con el estrés. El sentido del tacto contribuye a liberar tensiones musculares; el masaje hace la función de sedante que libera las tensiones y disminuye la ansiedad. Se puede manejar con música instrumental y aromaterapia (Meza y Parra, 2023).

Entre otras estrategias está la aromaterapia, ampliamente utilizada para reducir los niveles elevados de estrés, al percibir con el olfato, aromas que provocan efectos relajantes sobre la persona, lo cual está científicamente comprobado. Para De Mézerville (2003), esto tiene su génesis en la cultura oriental, cuyo principal efecto en el cuerpo es conseguir su relajación; se puede emplear aceites como propiedades relajantes o ansiolíticas, debido al potencial resultado en alteraciones de la conducta de sueño, ansiedad, dolores lumbares, tensión cervical y afecciones cutáneas.

Los ejercicios de respiración bien guiados, de manera consciente y controlada, son totalmente gratificantes, puesto que constituyen una forma de relajación en cualquier técnica para reducir el estrés. Se recomienda realizar ejercicios diarios durante las primeras horas de la mañana y hacer una práctica durante el resto del día. Para hacer este tipo de ejercicios es primordial escoger un buen lugar, mantener una postura adecuada aflojando el tono muscular e incluso, en un ambiente libre de distracciones, ruido o cualquier estímulo que distraiga (Meza y Parra, 2023).

En este orden de ideas, de acuerdo con Naranjo (2010), es importante manejar los niveles de estrés bajo sus tres esferas: psicológica, conductual y fisiológica. Desde lo psicológico, es conveniente implementar una terapia racional emotiva para reducir los

pensamientos irracionales que puedan existir frente a la carga académica dado que, entre más irracional sea el pensamiento, mayores serán los niveles de estrés y la incapacidad para resolver los problemas asociados a este. Desde lo conductual, se debe cambiar los espacios de estudio, hacer pausas activas, alejarse por un momento del ejercicio académico habitual y, tener en cuenta que exponerse permanentemente a ellos puede ocasionar un estrés crónico que afecta diferentes funciones cognitivas, especialmente la memoria; por eso, hay que estar en contacto con amigos o familiares, pues el aislamiento puede aumentar la sintomatología asociada al estrés crónico. Desde lo fisiológico, resultan funcionales los ejercicios de meditación, respiración y relajación muscular. Cabe entender que estos factores se complementan unos a otros como una estrategia para reducir los niveles de estrés académico; es decir, que es esencial mantener activas todas las técnicas para que sean eficientes en determinado momento de la vida académica (Naranjo, 2010).

Referencias

- De Mézerville, G. (2003). *Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Editorial Trillas.
- Meza, D. P. y Parra, M. A. (2023). *Programa para reducir el estrés escolar basado en estrategias multimodales en una IED de Barranquilla* [Tesis de maestría, Corporación Universitaria de la Costa]. <https://hdl.handle.net/11323/10360>
- Maturana, A. y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.003>
- Naranjo, M. (2010). Factores que favorecen el desarrollo de una actitud positiva hacia las actividades académicas. *Revista Educación*, 34(1), 31-53. <https://doi.org/10.15517/rvedu.v34i1.496>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questionsandanswers/item/stress>
- Porras, W., Araya, M. y Fallas, L. (2014). Gestión de estrategias para prevención del estrés en el ámbito educativo: un análisis desde la disciplina de orientación. *Gestión de la Educación*, 4(2), 131-149. <http://dx.doi.org/10.15517/rge.v4i2.15148>