

EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y CÓMO DISMINUIRLO

AUTOR: CRISTIAN SINHUE SÁNCHEZ GARCÍA

RESUMEN

En el ensayo se revisó la importancia que tiene el estrés académico en el rendimiento escolar de los estudiantes de universidad, así como el impacto positivo que tienen algunos hábitos y la relevancia de la gestión del tiempo. De igual manera se revisaron varios estudios de relevancia para la formación de este. El método que se utilizó fue una búsqueda de artículos en la biblioteca digital de la Anáhuac Querétaro.

El resultado fue que si hay una relación directa entre una buena dieta y actividad física sobre el estrés académico.

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria es una de las experiencias más complejas que las personas pueden llegar a tener en su vida, pues es una etapa donde se aprende la vocación, se conoce gente nueva y se favorece un autodescubrimiento. Sin embargo, también es una época de constante estrés y preocupaciones por las entregas finales, exámenes y proyectos.

En este ensayo se reafirma el impacto positivo que puede tener la buena alimentación y la actividad física para el manejo del estrés académico. Además, busca aportar una reflexión sobre el uso del tiempo y la importancia de la administración del mismo.

Según la psicóloga María Jesús Campos, el estrés académico se puede entender como “un malestar general que viven las personas estudiantes ante sus estudios” (2021, párrafo 5), debido a que están bajo presión constante por la carga y la exigencia académica que imponen los estudios de pregrado. Es normal que se vivan momentos de estrés a lo largo de la vida, pero cuando estos ya tienen un impacto negativo en las rutinas cotidianas, las relaciones personales, en la salud física y mental, es decir un estrés patológico, se tienen que buscar la forma de disminuirlo lo más posible.

IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL RENDIMIENTO ESTUDIANTIL

El estrés de los estudiantes es un problema que impacta directamente en el rendimiento académico de los universitarios y no ha pasado desapercibido, pues se han realizado diversos estudios con la finalidad de buscar posibles soluciones a este problema. Uno de los más importantes, demostró que una escuela que estaba 25% por debajo, en rendimiento escolar, comparada con el promedio de los colegios, después mejoró su rendimiento un 20% después de implementar un programa de actividad física. (Shephard, 1984, p. 2). Esto demuestra 2 cosas, que es un problema que ya se ha estado estudiando, y que la actividad física en estudiantes impacta de forma positiva no solo la salud de su cuerpo, sino

también a su rendimiento académico, por lo que se puede intuir que también tiene un impacto directo en su salud mental.

Por ende, la búsqueda de estos métodos que ayuden con el manejo del estrés académico es de suma importancia para evitar sus efectos negativos. Esta tarea suele ser facilitada por la tecnología y los medios de comunicación, así como por profesionales de la salud que estén capacitados para tratar con el tema.

Cabe destacar que cada individuo es diferente y tal vez lo que le ayude a una persona no le funcione a otro; sin embargo, sí existen actividades recomendadas y con evidencia de que ayudan en el manejo del estrés y alivian el sentimiento de sobrecarga.

SOLUCIONES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Las personas tienen sus propias formas de manejar sus emociones y de cómo buscar una paz que los ayude a sentirse mejor. Mientras a algunos les ayuda pasar tiempo con amigos, habrá a quienes les sirva ver películas o series. Pero hay acciones que en general apoyan a la mayoría de las personas para manejar estrés. Un claro ejemplo de estas acciones es lo que plantea la Revista chilena de nutrición.

La revista realizó un estudio donde se demostró que la actividad física está asociada al manejo de estrés académico, midiendo y dividiendo el impacto en alumnos de ciencias de la salud que realizan algún tipo de ejercicio. Se vio que reducía el estrés de una intensidad moderada a una leve en los alumnos que realizaban actividad física de leve a intensa. (Durán et al., 2021, p. 8)

Por lo tanto, aunque la actividad no sea una cura definitiva para el estrés académico, si ayuda a manejarlo y aliviar el impacto que tiene en la salud mental de quienes lo realizan.

FACTORES CONTRIBUYENTES AL ESTRÉS ACADÉMICO

Un punto que puede llegar a pasar desapercibido es que durante la universidad se pasa por diversos cambios tanto biológicos como sociales, lo que conlleva a alteraciones del ánimo muy grandes. Es una transición que define, en gran medida, el curso profesional de la persona; por esto, y el contexto personal de cada individuo; es que se forma una "bola de nieve" de emociones poco saludables como se ha planteado anteriormente.

Existen varios factores por los que una persona se siente estresada, entre esos factores uno que se ha estudiado es el estado de ánimo y sus alteraciones patológicas. Una investigación realizada por la profesora Suzanne Dickson de la Universidad de Gotemburgo, demostró que hay un vínculo entre una dieta poco equilibrada y los cambios transitorios en los estados de ánimo (2019, pp. 1321-1332). Los cambios de humor transitorios representan una carga de estrés interna en las personas, sobre todo cuando ya están pasando por una etapa importante de la vida como la vida universitaria. Al tener una mejor alimentación se puede reducir en algún grado este factor.

Todo lo planteado hasta ahora muestra que sí existen soluciones que todos pueden aplicar para manejar el impacto del estrés académico, pero ¿cuáles son las complicaciones de implementar estos cambios en el estilo de

vida? La formación de nuevos hábitos no es una labor fácil para todos, sobre todo cuando ya se lleva mucho tiempo llevando una misma rutina.

COMPLICACIONES PARA IMPLEMENTAR HÁBITOS SALUDABLES

Como se observó, una buena alimentación ayuda a tener un mejor estado de ánimo y en consecuencia un menor estrés; sin embargo, la preparación de alimentos saludables no siempre es fácil, ya que implica más tiempo y dinero, así como saber prepararlos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace mención de que las personas optan por consumir alimentos más baratos por necesidad y disponibilidad rápida a pesar de lo poco saludables que son y que más hipercalóricos (Hernández, 2020, pp. 3-4). Este hecho es un problema, ya que hay más opciones de comidas rápidas poco saludables y menos alternativas saludables que impulsen a las personas a comer mejor. Puede que para algunos sea algo obvio y habrá a quienes no les parezca así, pero la alimentación a base de comida rápida es poco saludable y a largo plazo representa un problema también para la salud física como emocional.

Realizar una actividad física es algo que siempre se ha recomendado hacer y que no todos lo hacen, la OMS (2020) recomienda realizar actividades físicas mínimo 60 minutos diarios. No obstante, al estar estudiando en la universidad la carga de trabajos y exigencias es mayor, por lo que no siempre se cuenta con el tiempo suficiente para poder hacer todos los pendientes, descansar adecuadamente y poder realizar actividad física (Ávila et al., 2022, p. 8). La escasez de tiempo en la vida universitaria

es un limitante para hacer ejercicio, por esto es necesario que se generen hábitos de manejo del tiempo para poder formar una disciplina que permita tener ese espacio libre.

EL PAPEL DE LA ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Si se toman en cuenta estos últimos apartados se puede identificar que una de las problemáticas principales que se presentan al momento de implementar estas soluciones es la demanda del tiempo y dinero que puede llevar. Principalmente la primera, puesto a que muchos estudiantes siguen recibiendo el apoyo económico de sus padres o tutores. Habrá a quienes el dedicarse a la cocina no es algo indispensable o llamativo, esto se debe a la falta de práctica de la preparación de alimentos, la priorización de otras actividades, la alta demanda de trabajo escolar o simplemente se opta por descansar ese momento del día en vez de cocinar.

Lo mismo sucede con la actividad física, se necesita de mucha fuerza de voluntad para que el ejercicio se vuelva un hábito, sobre todo cuando se tiene un horario tan demandante como el de la universidad. Además, se tiene la creencia de que hacer ejercicio involucra forzosamente ir al gimnasio y pagar mensualidades de este (por esto también se suele usar de excusa para no ir), pero la verdad es que se puede hacer ejercicio desde casa o salir a correr a los lugares cercanos.

Con lo planteado anteriormente, se puede deducir que es un círculo vicioso donde se involucra el estrés académico, las acciones que pueden mejorarlo y el manejo del tiempo. Mientras alguien sufre de estrés académico y

trata de tener un mejor manejo del tiempo para poder realizar actividades aliviadoras, aumenta inicialmente el estrés. En un trabajo sobre el tiempo, uso y abuso se planteó que "uno de los factores que afecta el manejo del tiempo es el estrés, por tanto, no se debe retrasar la ejecución de tareas" (Delma et al., 2020 p. 5). Al principio, para hacer nuevos hábitos, los tres primeros meses son los que más pesan acostumbrarse al cambio, una vez formado y puesto en práctica estos hábitos se vuelve una rutina que es más fácil seguir. Lo importante, es poder generar la costumbre de la actividad física y cocinar más frecuentemente alimentos que sean nutritivos y saludables. Si bien, puede costar trabajo al inicio con el tiempo y una buena administración de este se puede conseguir esta meta.

CONCLUSIONES

Por último, es aconsejable reflexionar sobre ¿en qué administro mi tiempo? ¿Todas mis acciones del día al día merecían mi tiempo?, porque si bien es cierto que el tiempo es el recurso más valioso de la vida, en muchas ocasiones se emplea de forma que no se sienta que se le esté sacando provecho ¿Cuántas horas no pasa la gente en redes sociales cuando en su lugar podría estar haciendo actividad física o aprendiendo una destreza nueva?

El estrés académico es un problema que afecta el rendimiento y la salud de los estudiantes a lo largo de toda su carrera universitaria y no siempre las instituciones se preocupan por el bienestar psicológico de los alumnos.

Como se observó, una buena alimentación y la actividad física impactan de forma positiva al manejo de esta problemática y, a pesar de ser una rutina demandante en tiempo, tiene muy buenos resultados y no es imposible de conseguir, solo hace falta una motivación que impulse a tomar rienda de las decisiones que se toman para mejorar la calidad de la vida académica.

Por las razones ya expuestas, se confirmó la hipótesis de que una buena dieta y ejercicio pueden formar parte de la solución sobre el estrés académico en el nivel de estudios superiores.

REFERENCIAS

1. Alarcón, R. (octubre-diciembre de 2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Medica Herendiana*, 30(4), pp. 219-21 <http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
2. Álvarez, D. y Lobo, G. (abril de 2020). El Tiempo, uso y abuso. *Información tecnológica*, 31(2), pp. 73-80. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642020000200073&lng=en&nrm=iso&tlng=en
3. Ávila, F.; Méndez, J.; Silva, J. y Gómez, O. (14 de febrero de 2022). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
4. Campos, M. (31 de mayo de 2021). El estrés académico: qué es. *Psicología, educación y valores*. párrafo 5. <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
5. Durán, R. y Mamani, V. (junio de 2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), pp. 389-395. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
6. Hernández, D.; Prudencio, M.; Téllez, N.; Ruvalcaba, J.; Beltrán, M.; López, L. y Reynoso, J. (28 de septiembre de 2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), pp. 295-306. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
7. Solar, F.; Alvia, W.; Aro, M.; Bonifetti, A.; Hernández, M. y Rodríguez, C. (diciembre de 2007). Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia psicológica*, 25(2) pp. 105-112. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082007000200001>