

# El estrés universitario

Lcdo. José (Joey) Carrillo-Irizarry  
Biblioteca Madre María Teresa Guevara



## Definición

- Una variedad de respuestas del cuerpo a cualquier situación nueva o evento...
- Es una reacción o respuesta que damos a cualquier situación o
- Evento y que requiere de ajustes... cambios...
  - Este puede ser positivo o negativo
- Aquel que se produce en el ámbito educativo y afecta tanto a los estudiantes como a los profesores.

# Situación



- Estudiante de hoy vive un ritmo muy acelerado.
- No tiene tiempo para realizar cosas que tiene provisto o desea realizar.
- No está exento de las presiones y urgencias de la vida cotidiana.
- Tareas, trabajos, exámenes investigaciones, reuniones de equipo, entrevistas, compromisos, salidas con amigos.
- Son eventos que un estudiante Universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje.
- Cuando comienza haber sobrecarga de estos sucesos aparece el **“estrés”**, como respuesta del cuerpo a toda esa exigencia o presión , y lo más importante: Las consecuencias que repercuten en distintos ámbitos:

# Cambios...

- Fisiológico
- Emocionales
  - Ansiedad
- Conductas
- Académicos
- Salubrista (Covid-19)
- Nuevas formas de aprendizaje

# Situación actual...

## Dilema...o problema

### Pocas fuerzas estabilizadas

- Economía
- Familia distorsionadas
- Niveles de pobreza
- Situaciones sociales
- Cambios sociales...  
Escuelas/Universidad
- Cambios sociales... Hogar/Hospedaje
- Situaciones fuera de nuestro control:
  - Terremotos
  - Eventos atmosféricos
  - Pandemia

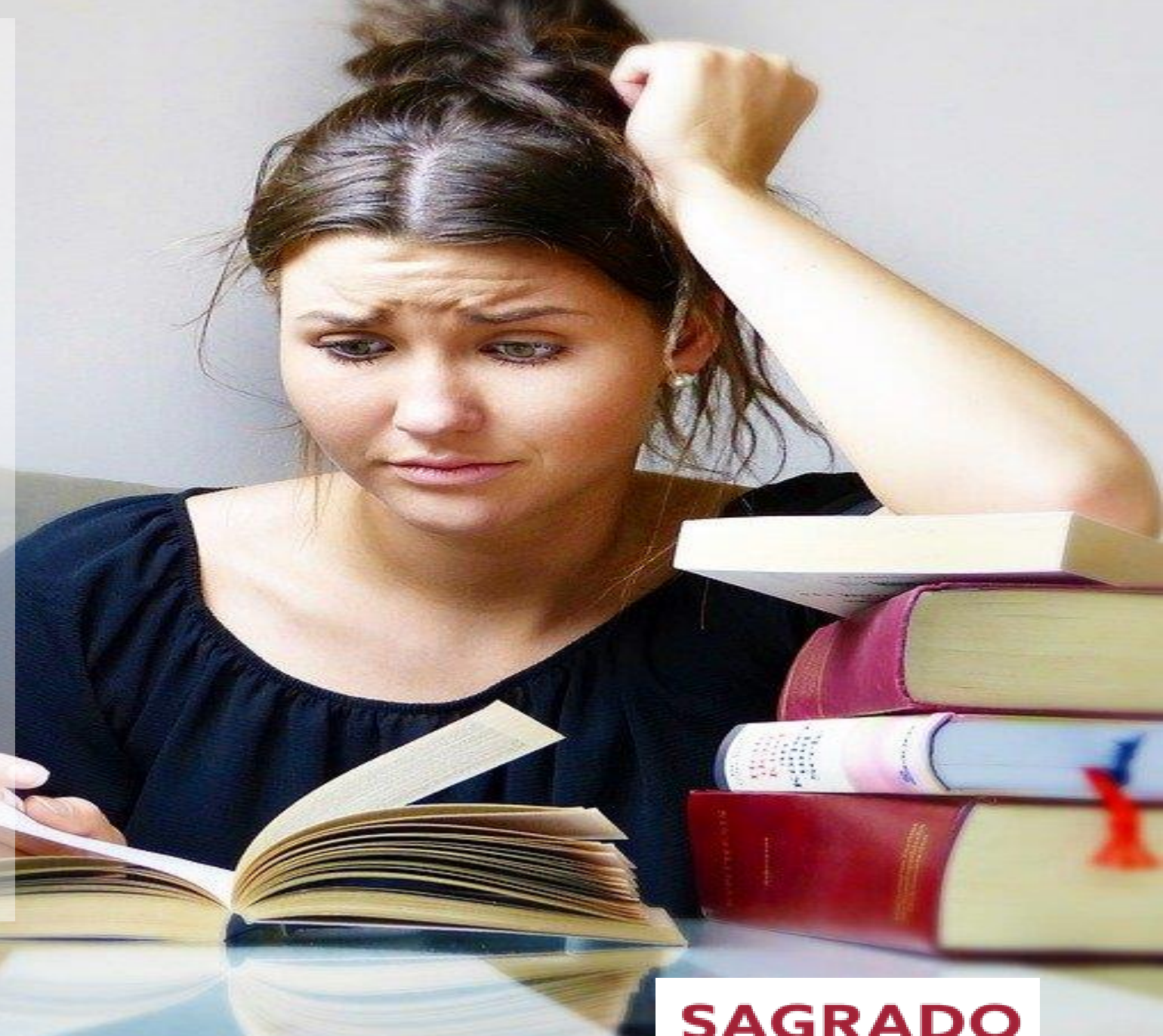


# Provoca

- Ansiedad
- Tensión
- Irritabilidad
- No realiza trabajos con eficacia
- Presiones
  - Académicas
  - Sociales
  - Familiares
  - Económicas



- Soledad o Aislamiento
- Baja autoestima
- Autoconcepto bajo
- Depresión
- Funesta (en ocasiones) salud mental
- Cuestionamiento/Conducta oposicional desafiante
- Incertidumbres...temores, miedos...
- Ajustes académicos bajo
- Poco control y administración de tiempo



- Falta de control sobre el nuevo ambiente que pueden producir:
  - **Fracasos académicos**
    - En exámenes / Proyectos
    - Tareas / Presentaciones
- Ausentismo...
- Poca coordinación física
- Incapacidad para administrar presupuestos
- Incapacidad para compaginar estudio y trabajo







- Inhabilidad para solucionar problemas
  - De bajo nivel
  - Alto nivel
- Insomnio
- Rabietas / Inmadurez
- Ansiedad previa a exámenes
- Depresión y síntomas obsesivos
- Pérdida de la concentración
- Baja capacidad de concentración
- Poco dominio de eventos diarios y cotidianos



# Situaciones que generan estrés universitario

- Realización de examen.
- Exposiciones de trabajos en clase.
- Intervención en el salón:
  - Preguntas de un profesor
  - Discusiones de grupos
  - Participar en foros
- Visitar la oficina de un profesor.
- Sobrecarga académica.
- Poco tiempo para cumplir con las actividades académicas.



- Asignación de trabajos obligatorios.
- Competitividad entre compañeros.
- Trabajos de investigación.
- Trabajos en grupos o de equipo.
- Poco o vago dominio de la Tecnología
- Conectarte al curso el línea, ZOOM
- Adaptación al horario o Normativas académicas

# Estrés por la tecnología en la pandemia

- Estrés por desconocimiento
- Cambio del salón presencial a uno virtual
- Entorno de estudio diferente
- Falta de interacción con los compañeros y maestros
- Falta de concentración
- Dolor de espalda, brazos, ojos y posición corporal.
- Nerviosismo y ansiedad
- Trastorno de sueño

# Estrategias para lidiar con el estrés por la tecnología

- Explorar y familiarizarse con la herramienta antes de comenzar a utilizarla.
- Estudiar la herramienta y sus detalles cuidadosamente.
- Tomar talleres gratuitos o buscar tutoriales en internet.
- Desconectar los dispositivos
- Establece un horario
- Realiza las tareas en grupo
- Elimina grupos de chats innecesarios

# Herramienta para manejo del estrés y ansiedad académica

## No te compares :

- Sé realista sobre lo que puedes o no hacer.
- Revisa cuáles son las metas que persigues.
- Trata de hacer lo mejor que puedas
- No te obsesiones con la perfección.
- Evita la negatividad y pensamientos negativos.
- Cambia tu concepto del éxito y solo esfuérate por hacer mejor las cosas.
- Confía en ti y tus habilidades.

## Administra tu Tiempo:

- Establece horarios o agendas que no te resten espontaneidad.
- No permita que la tecnología te distraiga.
- Establece las prioridades académicas.
- Preparar agendas, listados, calendarios en tu celular
- Aprende a calendarizar tus tareas donde incluya tus horas para estudiar.

**Recuerda: El tiempo es oro...aprovéchaló**

## Aprende a relajarte:

- Reserva tiempo para la diversión, pasatiempos.
- Fomenta tus habilidades.
- Aprovecha para aprender y manejar mejor las plataformas virtuales o tecnología.
- Saca tiempo para el altruismo, voluntariado, servicio comunitario.
- Dedica tiempo para: Meditación, Reflexión y oración.





A woman with long dark hair, wearing a green and white patterned long-sleeved top and light blue jeans, is sitting in a meditative pose on a wooden dock. She is facing away from the camera, looking out over a calm lake towards a forested shoreline under a soft, golden sunset sky. The dock is made of wooden planks, and the water reflects the light from the sky.

## Cuida de tu mente y de tu cuerpo:

- Descansa
- Relájate
- Aliméntate bien
- Haz ejercicios
- Cuida de tu higiene

- Verlo como una oportunidad para crecer.
- Moderar nuestras respuestas mentales y corporales.
- Establecer balance en nuestra vida.
- Establecer prioridades.
- Discernir entre lo que podemos controlar y en lo que no.
- Manejar y administrar mejor el tiempo.

## Recomendaciones





- Repasar diariamente las notas de clase.
- Hablar con tus profesores.
- Visitar a tu Asesor Académico.
- Visitar la oficina de ayuda o servicio.
- Visitar a un profesional de la conducta.

**Sin balance no hay equilibrio**  
**Tú decides...**



# Referencias

Emiro Restrepo, J., Amador, O., & Castañeda Quimera, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.

<https://www.researchgate.net/publication/341741548> *Estrés académico en estudiantes universitarios*

García-Ros, R. Pérez-González, F. Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A.(2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

Maceo Palacio, O., Maceo Palacio, A., Ortega Varón Blanco, Y., Maceo Palacio, M., & Peralta Roblejo, Y. (2013). Estrés académico: Causas y consecuencias. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2).

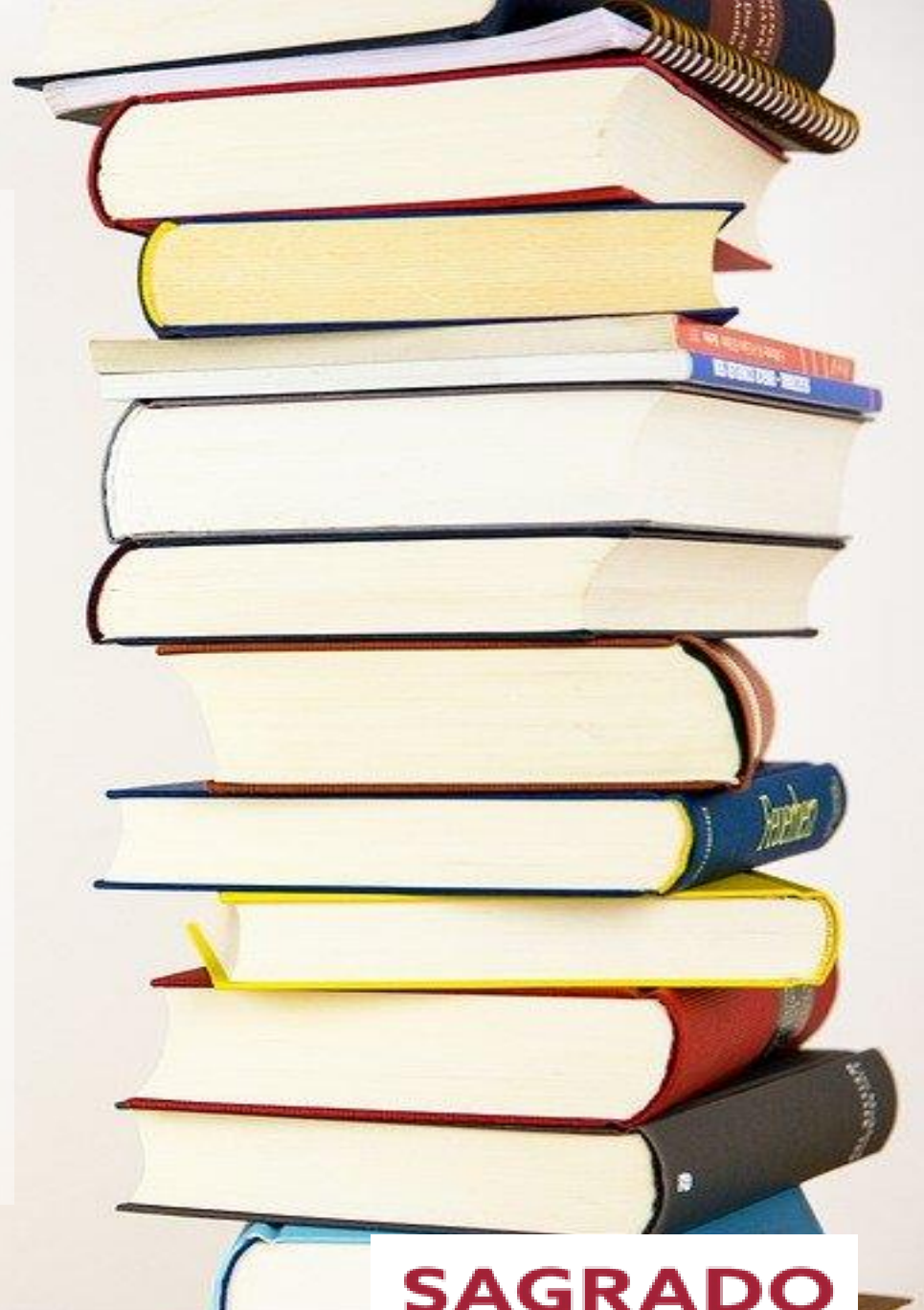
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

Osorio Vargas, M. (2021). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*.

<https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). *Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante*. [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A@\\_Estrés\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A@_Estrés_acad.pdf)

Understood. (2021). *5 factores de estrés en estudiantes de bachillerato con dificultades de aprendizaje y de atención*. <https://www.understood.org/articles/es-mx/high-school-stress>



# ¡Gracias por su atención!



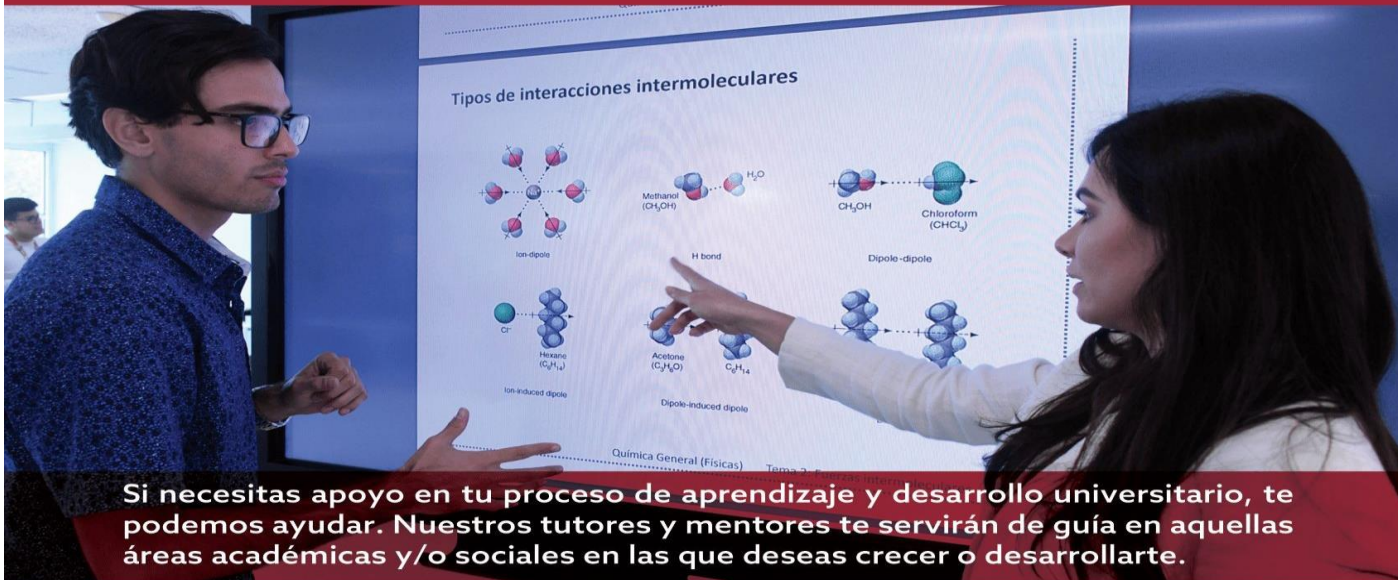
@bibliotecasagradooficial



Biblioteca Sagrado  
@bibliosagrado



bmmtg@sagrado.edu  
jose.carrilloirrizary@sagrado.edu



Si necesitas apoyo en tu proceso de aprendizaje y desarrollo universitario, te podemos ayudar. Nuestros tutores y mentores te servirán de guía en aquellas áreas académicas y/o sociales en las que deseas crecer o desarrollarte.

## LOS SERVICIOS DE TUTORÍA SE OFRECEN DE MANERA VIRTUAL Y SON LIBRES DE COSTO.

### SERVICIOS DE TUTORÍAS

#### INGLÉS/ ESPAÑOL/ MATEMÁTICAS

- Básico
- Avanzado
- Corrección de trabajos

#### CIENCIAS • REPASO DE CONCEPTOS • CANVAS

### SERVICIOS DE MENTORÍAS

- Facilitar conocimientos a sus compañeros
- Ofrecer mentoría en la adaptación a la vida universitaria
- Enriquecer de forma útil y cognitiva a sus compañeros

Ofrecemos tutorías en otros cursos. Comunícate para más información:

[mentorias@sagrado.edu](mailto:mentorias@sagrado.edu)

Tutores: [tutorias@sagrado.edu](mailto:tutorias@sagrado.edu)

Tel. (787) 728-1515, ext. 1500, 1470

Ninoshka Parra – Coordinadora Educativa

[ninoshka.parra@sagrado.edu](mailto:ninoshka.parra@sagrado.edu)

Bryan Suárez – Asistente Educativo

[bryan.suarez@sagrado.edu](mailto:bryan.suarez@sagrado.edu)



CONÉCTATE AQUÍ o accede a:

[https://mi.sagrado.edu/ICS/Students/TutoringMentoring\\_Services.jnz](https://mi.sagrado.edu/ICS/Students/TutoringMentoring_Services.jnz)

Los servicios del proyecto son subvencionados bajo el fondo Título V (HSI del Departamento de Educación Federal). Revisado 02-11-2020

[mentorias@sagrado.edu](mailto:mentorias@sagrado.edu)

[tutorias@sagrado.edu](mailto:tutorias@sagrado.edu)