



Gestión del **estrés** **académico**

Coordinación de Bienestar Estudiantil

Índice

¿Por qué hablar de estrés académico?	2
¿Qué es el estrés?	3
¿Cuándo el estrés es normal?	3
¿Cuándo el estrés deja de ser normal?	3
A qué nos referimos cuando hablamos de estrés académico y la necesidad de gestionarlo	4
¿De qué manera podemos darnos cuenta de que estamos estresados?	5
Factores que influyen en el estrés académico	6
Formas de tratar el estrés académico:	6
Números de ayuda	8
Referencias	9

¿Por qué hablar de estrés académico?

El estrés académico es una respuesta común frente a las exigencias del estudio, las evaluaciones, los plazos, el trabajo y otras responsabilidades de la vida diaria. En niveles moderados, el estrés puede ayudarnos a rendir mejor; sin embargo, cuando es intenso o sostenido en el tiempo, **puede afectar nuestra salud mental y física.**

Diversos estudios en educación superior han confirmado que el estrés académico es una experiencia frecuente en estudiantes universitarios y que se asocia principalmente a la sobrecarga de tareas, evaluaciones constantes y presión por el rendimiento, lo que puede impactar negativamente en su bienestar físico y emocional (Silva-Ramos, López-Cocotle y Meza-Zamora, 2020).

Algunos datos importantes:

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, los trastornos asociados al estrés y la ansiedad se encuentran entre las principales causas de malestar psicológico en jóvenes y adultos jóvenes a nivel mundial.

La Fundación Liderazgo Chile realizó un estudio (2025) señalando que **8 de cada 10 estudiantes presentan niveles altos de estrés o gran malestar emocional.**

Este cuadernillo busca entregarte información clara y herramientas prácticas para:

Comprender
qué es el
estrés
académico

Reconocer
cómo se
manifiesta en
tu vida diaria

Aprender
estrategias
simples para
cuidarte

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta natural del cuerpo y la mente frente a situaciones que percibimos como desafiantes, demandantes o amenazantes. **Se activa cuando necesitamos adaptarnos, rendir, resolver problemas o enfrentar cambios.**

El estrés no es negativo en sí mismo: en niveles moderados puede ayudarnos a concentrarnos, organizarnos y responder mejor ante exámenes, evaluaciones o plazos.

¿Cuándo el estrés es normal?

El estrés **se considera normal y esperable cuando:**



Aparece frente a situaciones puntuales (pruebas, entregas, presentaciones)



Es temporal y disminuye una vez que la situación pasa



No interfiere de forma significativa con el sueño, la alimentación o la vida diaria



Permite seguir funcionando y cumpliendo responsabilidades

¿Cuándo el estrés deja de ser normal?

El estrés deja de ser saludable cuando:



Se mantiene en el tiempo sin alivio, generando una sensación de alerta constante.



Interfiere con el rendimiento académico o laboral



Afecta el sueño, el ánimo o la salud física



A la larga, genera sensación permanente de agobio o desborde



Incluso, puede generar patologías de salud mental

A qué nos referimos cuando hablamos de estrés académico y la necesidad de gestionarlo

El estrés académico es una reacción física, emocional y mental que aparece cuando estamos frente a una exigencia académica. Tal como hablamos anteriormente, tener estrés es una conducta esperable y que nos permite adaptarnos al panorama en el que nos desarrollamos. En este caso, es esperable que nos “estresemos” frente a una evaluación, una disertación o frente a algún trabajo que tengamos que entregar.

Pero cuando percibimos que las demandas académicas superan nuestros recursos personales para afrontarlas, y la sensación de estar estresados no para, es cuando tenemos que preguntarnos :

¿Qué podemos hacer para gestionarlo?



¿De qué manera podemos darnos cuenta de que estamos estresados?



Se siente en el cuerpo, a través de algunos de estos síntomas:

- Con un cansancio persistente
- Con dolores de cabeza o musculares
- Con problemas gastrointestinales
- Con posible tensión corporal



A nivel mental, puede haber:

- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos acelerados
- Olvidos frecuentes
- Sensación de bloqueo al pensar



Se puede sentir:

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Desmotivación
- Sensación de agobio



En las conductas:

- Postergación de tareas
- Cambios en el sueño o la alimentación
- Aislamiento
- Uso excesivo del celular u otro dispositivo electrónico

Factores que influyen en el estrés académico

Algunos factores frecuentes en estudiantes son:

- 1 Sobrecarga académica
- 2 Plazos ajustados y evaluaciones acumuladas
- 3 Dificultades para organizar el tiempo
- 4 Compatibilizar estudio, trabajo y vida personal
- 5 Falta de descanso o sueño insuficiente
- 6 Presión por el rendimiento

Formas de tratar el estrés académico:

1 Reconocimiento emocional y del estrés:

La idea es que frecuentemente puedas reconocer ciertas situaciones que desencadenen estrés, o reconocer los signos que te sugerimos antes para ver cómo se puede manifestar a nivel corporal, emocional, conductual y mental. En eso, **te puede orientar hacerte las siguientes preguntas:**

¿Cómo se siente mi cuerpo hoy?

¿Estoy durmiendo bien?

¿Cómo están mis pensamientos: tranquilos o acelerados?

¿Me puedo concentrar en los estudios?

¿Postergo las tareas que tengo que hacer?

¿Siento que al estudiar me siento sobrepasado(a)?

¿Siento que en gran parte tengo claridad para pensar?

¿Estoy ansioso(a), más irritable de lo normal o me siento presionado?



La observación sin juicio es una herramienta clave de autocuidado.

2 Organización:

La organización de las labores que realizamos diariamente reduce el estrés de manera significativa, debido a que cada cosa tiene su tiempo y lugar. Organizar el tiempo que tenemos a disposición de nuestros deberes y asignarles un espacio en nuestra agenda, hace que nuestro cerebro pueda descansar, debido a que aquello que le aqueja o preocupa ya está enmarcado en un lugar.

Te sugerimos organizarte de la siguiente forma:

- **Haz una lista de todas las tareas** que tienes que hacer durante la semana.
- Luego, **determina el grado de importancia y de urgencia que tiene cada una.** Habrá algunas que son de mayor urgencia que se tienen que realizar más pronto que otras.
- Luego, **en otra hoja, agenda o calendario digital distribuye las actividades fijas** que tengas. Ya sea las clases que tienes en ENAC, tu trabajo, tiempos de traslado u otros.
- Hecho esto: **intenta distribuir un lugar en tu semana para hacer las tareas según el grado de urgencia** e importancia que tenga.
- **En caso, de que una tarea pueda esperar o no sea de gran importancia, puedes delegarla o dejarla para otro día.** Parte de organizarte es darte cuenta de que no se puede hacer todo a la vez, y eso está bien, somos humanos; nuestra energía y tiempo son limitados.

3 Buscar apoyo:

En caso de que sientas que no puedes gestionar el estrés por tu cuenta, que sientas que la situación te sobrepasa, **es bueno que puedas apoyarte en alguien de confianza**, pedirle ayuda en algo que necesites **o también consultar a algún profesional**.

En caso de requieras orientación psicológica, ENAC ofrece este servicio durante todo el año académico. Sólo debes registrarte al escanear este QR y podrás acceder a una sesión con una de nuestras psicólogas.



Te dejamos algunos números de ayuda para que los tengas en consideración:

Línea de atención
"No estás solo,
no estás sola"

*4141

Disponible las 24 horas del día.

Salud Responde

600 360 7777

Opción 4,
disponible las 24 horas del día.

Chat "Quédate"

quedate.cl

Disponible de lunes a domingo de 10:00 a 22:00 hrs.

SaludableMente

atencionremota.minsal.cl

Portal para acceder a atenciones espontáneas o citas programadas con psicólogos.

Fono Orientación
en Violencia
contra la Mujer

1455

Disponible las 24 horas del día.

Referencias:

Fundación Liderazgo Chile. (2025). *Estudio sobre bienestar emocional y estrés en estudiantes en Chile*.

Lazarus, Richard S., R. S., & Folkman, Susan, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Trastornos de ansiedad. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

ENDC
FORMACIÓN TÉCNICA  Caritas