
**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
SUPERIOR REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**LECLEE GUERRERO CHAMORRO
LICENCIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA**

RESUMEN

Introducción: La inserción, el involucramiento con la posterior sociabilización y adaptación a la educación superior implica un profundo cambio en quienes estudian una profesión universitaria. Frente a esta demanda el organismo responde con un conjunto de respuestas fisiológicas y emocionales puesto que los cambios son percibidos por el individuo como amenaza o peligro, definiéndose esta respuesta como estrés, un fenómeno multivariado resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio, involucrando también el ámbito académico.

El **Objetivo** de esta Revisión documental y bibliográfica, fue Analizar relevancia de determinar estrés académico en estudiantes de educación superior.

Las bases de datos consultadas fueron PudMed, SienceDirect, Scielo, entre los años 1990 y 2019. Las conclusiones obtenidas señalan: El estrés académico surge de las exigencias que implica el proceso educativo y que demanda recursos como energía y tiempo de las y los estudiantes, las cuales califican como factores estresantes la carga académica, tiempo de estudio reducido, y el sometimiento a exámenes. El estrés académico afecta de diversas formas a las y los estudiantes. Las formas de enfrentar el estrés son variadas y conocidas como estrategias de afrontamiento, siendo la más utilizada el apoyo emocional.

Las enfermedades producidas por el estrés como la ansiedad que afrontan las y los estudiantes universitarios durante su formación académica puede constituir un grave problema, ya que, al malestar psíquico se le suma la dificultad para obtener un buen rendimiento académico al verse sobrepasada su capacidad de resiliencia, llegando a poner en riesgo su salud. Al ser un fenómeno multivariado influyen muchas condiciones como los Determinantes Sociales en Salud, aquí podemos evidenciar que las mujeres experimentan frecuentemente estrés académico, más

que los hombres y las carreras de Ciencias de la Salud tienen niveles de estrés más elevados que la población en general.

El experimentar el estrés académico y sus consecuencias hace necesario el estudio de él para poder con la evidencia fomentar la promoción de la salud mental y prevención de trastornos provocados por estrés.

Palabras claves: *estrés, estrés académico, estudiantes universitarios, educación superior*