



**Estudi de l'estrès
acadèmic
en l'alumnat universitari**

FRANCESCA M. REBASSA XAMENA



Francesca M. Rebassa Xamena

Llucmajor, 1997. És tècnica d'animació sociocultural i turística, i graduada en Pedagogia (UIB). Actualment, estudia Psicologia a la UNED i treballa com a dinamitzadora del Casal de Joves de Porreres, activitat que compagina amb la impartició d'accions formatives de direcció i dinamització d'activitats de temps lliure infantil i juvenil amb l'empresa Temps Lliure Projectes Socioeducatius i Esportius. És monitora de temps lliure i ha fet cursos de formació sobre violència de gènere i llengua de signes, entre d'altres. Ha treballat durant cinc anys com a directora de diferents escoles d'estiu a Mallorca.

Resum

Aquest article aborda la temàtica de les situacions d'estrès acadèmic en l'alumnat universitari amb la finalitat d'esbrinar quines són les circumstàncies i els esdeveniments que el provoquen, i les reaccions físiques, psicològiques i comportamentals que implica.

Al llarg de l'article es conceptualitza l'estrès i, en concret, l'estrès en l'àmbit acadèmic universitari. El marc teòric es complementa amb una anàlisi d'investigació qualitativa com a treball de camp amb l'objectiu d'estudiar com viu aquestes situacions l'alumnat universitari.

Paraules clau: Estrès / Estrès acadèmic / Estrès acadèmic universitari / Estrès com a estímulo / Estrès com a resposta / Tècniques i estratègies per fer front a l'estrès

Resumen

El presente artículo aborda la temática de las situaciones de estrés académico en el alumnado universitario con el fin de averiguar cuáles son las circunstancias y los acontecimientos que lo provocan, y las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que implica.

A lo largo del artículo se conceptualiza el estrés y, en concreto, el estrés en el ámbito académico universitario. El marco teórico se complementa con un análisis de investigación cualitativa como trabajo de campo con el objetivo de estudiar cómo vive estas situaciones el alumnado universitario.

Palabras clave: Estrés / Estrés académico / Estrés académico universitario / Estrés como estímulo / Estrés como respuesta / Técnicas y estrategias para hacer frente al estrés

1. Introducció

Actualment, ens trobam en una societat globalitzada amb canvis ràpids i constants. Aquesta situació ens duu a adoptar estats d'alerta per adaptar-nos a les exigències que sorgeixen en el nostre dia a dia (Tabaruela, 2020). L'estrès és una mostra clara d'adaptació.

L'estrès és una qüestió de salut mental que afecta el 50 % de la població; és present en tots els àmbits i mitjans, fins i tot l'educatiu, i és considerat com un factor greu generador de diverses patologies (Caldera, Pulido i Martínez, 2007).

Un elevat nivell d'estrès altera el sistema de respostes de l'individu a escala cognitiva, motora i fisiològica. Les alteracions d'aquests nivells de resposta influeixen de manera negativa en el rendiment acadèmic, en alguns casos disminueix la qualificació de l'alumnat en els exàmens i, en altres casos, l'alumnat no arriba a presentar-se a l'examen o abandona l'aula abans de començar-lo (Maldonado, Hidalgo i Otero, 2000).

Per descomptat, el nostre sistema acadèmic no és una excepció, sinó que parteix d'una regla generalitzada a quasi tot el món globalitzat. La presència de l'estrès en estudiants de tots els nivells i edats és una realitat en les institucions acadèmiques (Rajita i Castillo, 2004). En la docència universitària les investigacions comprenen diferents carreres i estadis (Barraza, 2004). Les autores Carmel i Bernstein (1987) afirmen que la universitat és un ambient amb molts d'estressors.

Tot i algunes contradiccions, els estudis concorden a mostrar una elevada incidència d'estrès en estudiants universitaris, que arriba a assolir valors superiors al 67 % de la població estudiada en la categoria d'estrès moderat. La identificació d'esdeveniments estressors en el procés docent educatiu ha revelat que aquests poden ser nombrosos i que depenen del context. Entre els que s'ha identificat hi ha els següents: sobrecàrrega acadèmica, temps insuficient, exàmens i intervencions a l'aula (Polo, Hernández i Pozo, 1996).

Aquest estudi persegueix un objectiu general que consisteix a fer una anàlisi qualitativa per estudiar la realitat de l'alumnat universitari en relació amb les situacions d'estrès. Així, es pretén visibilitzar, a partir de la investigació feta, una realitat que un gran nombre dels i de les alumnes pateixen dia a dia. Per aquest motiu, la recerca s'ha centrat a analitzar i investigar els factors externs que provoquen aquestes situacions; les reaccions físiques, psicològiques i comportamentals que pateix l'alumnat, i les estratègies i les tècniques que ajuden a disminuir les situacions d'estrès, entre d'altres.

2. Contextualització i fonamentació teòrica

2.1. El concepte d'estrès

Trianes (1999) afirma que la presència d'estrès implica almenys quatre factors:

- Presència d'una situació o d'un esdeveniment identificable.

- Aquest esdeveniment és capaç d'alterar l'equilibri fisiològic i psicològic de l'organisme.
- Aquest desequilibri es reflecteix en un estat d'activació d'una sèrie de conseqüències per a la persona de tipus neurofisiològic, cognitiu i emocional.
- Aquests canvis pertorben l'adaptació de la persona.

A més, la teoria de l'estrès exposada per Selye (2013) el concep com una resposta no específica de l'organisme davant les demandes que se li fan. L'autor afirma que l'estrès és l'estat que es manifesta per una síndrome específica, que consisteix en tots els canvis inespecífics induïts dins un sistema biològic.

Per altres autors com Díaz (2010), l'estrès és qualsevol estímul, extern o intern (físic, químic, acústic, somàtic, sociocultural o acadèmic), que de manera directa o indirecta propicia la desestabilització de l'equilibri de l'organisme, transitòriament o permanentment.

Quan parlem d'estrès com a estímul ens referim a les circumstàncies o als esdeveniments que provoquen el malestar experimentat (per exemple, excés de feina, condicions laborals difícils, exigències i càrregues de responsabilitat, situacions conflictives que generen preocupació i malestar). En canvi, ens referim a l'estrès com a resposta a la reacció que s'experimenta davant aquestes situacions o esdeveniments, que, en definitiva, es tradueixen en alteracions del comportament, i sentiments o fins i tot sensacions desagradables que sovint

adquireixen la forma de vertaders problemes mèdics o psicològics (Trianes, 1999).

D'altra banda, Caldera *et al.* (2007) defineixen l'estrès des de múltiples disciplines que aborden la temàtica i afirmen que han pogut sorgir alguns biaixos i algunes orientacions teòriques diferents que han proposat altres concepcions i definicions. Així, els enfocaments fisiològics i bioquímics han accentuat la importància de la resposta orgànica, interessant-se pels processos interns del subjecte, tant per les orientacions psicològiques com per les socials; han posat l'èmfasi en l'estímul i la situació generadora de l'estrès, i s'han focalitzat en l'agent extern. Altres tendències, per exemple, han apuntat a superar aquesta dicotomia intern-extern, i han posat l'accent en la interrelació i els processos mediacionals o transaccionals.

En general, la bibliografia destaca aquests models; no obstant això, la recerca ha continuat descobrint noves línies d'anàlisi que han permès agregar, almenys, dues perspectives més. La primera se centra en la qualitat o la naturalesa de l'estrès, distingint si és negatiu, anomenat *distrès*, o positiu, denominat *eustrès*. La segona, més recent, integra un conjunt complex de variables, i construeix models multimodals que presenten visions comprensives més àmplies i abraçadores del tema (Sandín, 1995).

L'augment dels problemes resultants de les situacions d'estrès s'han de tenir molt presents (Grases, 2011). Les conseqüències d'aquestes situacions d'estrès són greus perquè poden generar diferents patologies: estats depressius, ansietat, irritabilitat, descens de l'autoestima, insomni, asma,

hiperventilació, hipertensió, úlceres, etc. (Caldera *et al.*, 2007).

2.2. L'estrès acadèmic universitari

Els tipus d'estrès solen ser classificats basant-se en la font de l'estrès (Orlandini, 1999). En aquest sentit, podem parlar d'estrès amorós i matrimonial, d'estrès sexual, d'estrès familiar, d'estrès per dol, d'estrès mèdic, d'estrès ocupacional, d'estrès acadèmic...

Segons aquesta tipologia i el criteri de classificació, es pot afirmar que l'estrès acadèmic és aquell que té les fonts en l'àmbit acadèmic; es pot presentar quan una persona està en l'etapa d'aprenentatge, sigui en l'estudi individual o a l'aula (Orlandini, 1999).

En algun moment tots els estudiants experimenten cert nivell d'estrès. A vegades, les conseqüències són mínimes, temporals, efímeres... (Defenbacher i McKinley, 1983). Però quan les situacions d'estrès superen certs límits, apareix una deterioració de l'activitat quotidiana (Celis *et al.*, 2001). En aquest cas, l'estrès pot afectar la salut física, la salut mental, el rendiment acadèmic, l'equilibri personal o, fins i tot, el desenvolupament vocacional (Defenbacher i McKinley, 1983).

Caldera *et al.* (2007) presenten l'estrès acadèmic universitari com aquell que es produeix a partir de les demandes que exigeix l'àmbit educatiu. En termes estrictes, aquest podria afectar tant el professorat –problemes d'ansietat per parlar en públic, síndrome de Bournout o estrès informat pels professors en l'abordatge de les seves tasques docents–, com l'alumnat, inclús en qualsevol nivell educatiu. Això no obstant, aquest treball se centra en

l'estrès acadèmic dels estudiants universitaris.

També cal esmentar que, tot i que Orlandini (1999) no estableix una diferència entre els nivells educatius que cursa l'alumnat en el moment de classificar l'estrès com a acadèmic, la literatura que hi ha sobre el tema sí que l'estableix, per la qual cosa se sol denominar *estrès escolar* (Witkin, 2000) aquell que manifesten els infants en l'educació bàsica. Per tant, en aquest treball s'entendrà per *estrès acadèmic* el que afecta l'alumnat universitari.

Amb un enfocament sistèmic, Baraza (2004, p. 143) sosté el següent:

L'estrès acadèmic és un procés sistemàtic de caràcter adaptatiu i essencialment psicològic que es presenta quan l'alumnat es veu sotmès, en contextos escolars, a una sèrie de demandes que, segons la valoració de l'alumnat mateix, es consideren estressores. Quan aquests estressors provoquen un desequilibri sistemàtic (situació estressant) que es manifesta amb una sèrie de símptomes (indicadors del desequilibri), aquest desequilibri obliga l'alumnat a reaccionar i a afrontar situacions que li restauren el seu propi equilibri.¹

2.3. Simptomatologia i repercussions de l'estrès acadèmic en el rendiment estudiantil

En analitzar la simptomatologia de les situacions d'estrès, els autors Sarason (1996) i Futai i Soon-Schuster (2001) varen observar que per comprendre millor l'estrès acadèmic s'han de tenir en compte les condicions so-

1 Traducció de l'autora.

cials, econòmiques, familiars, culturals i institucionals. Així mateix, la vulnerabilitat d'una persona a l'estrès està influenciada pel seu temperament, per la seva capacitat per afrontar les situacions i pel suport social.

A més, les autores Gutiérrez i Amador (2016) indiquen que l'estrès d'origen acadèmic, com altres tipus d'estrès, té repercussions físiques individuals, entre les quals hi ha increment del pols, palpitations cardíaques, augment de la transpiració i de la tensió muscular de braços i cames, respiració entretallada, fregament de les dents, trastorns del son, fatiga crònica, cefalea i problemes de digestió.

Davant això, les respostes conductuals freqüents són deterioració de l'acompliment; tendència a polemitzar; aïllament; poques ganes de fer coses; tabaquisme; consum d'alcohol o altres substàncies; absentisme; propensió als accidents; nerviosisme; augment o reducció de la gana, i increment o disminució del son. A més a més, davant aquesta situació sorgeixen respostes psicològiques, entre les quals destaquen inquietud, depressió, ansietat, pertorbació, incapacitat per concentrar-se, irritabilitat, pèrdua de confiança en si mateix, preocupació, dificultat per prendre decisions, pensaments recurrents i fugida d'idees (Gutiérrez i Amador, 2016).

Així mateix, d'acord amb Gorguet, Pérez, Ramos i Del Toro (2011), el procés d'aprenentatge es veu afectat per diversos factors que provoquen un desequilibri emocional i psíquic en els àmbits familiar, docent i laboral. En aquest cas, les exigències acadèmiques funcionen com a estressors curriculars o estímuls persistents de respostes davant situacions d'ac-

parament, conegudes com a *estrès estudiantil*. Així, es pot afirmar que l'estrès acadèmic és un dels factors que atempten de manera marcada i negativa contra l'aprenentatge òptim de l'estudiant universitari, ja que disminueix el seu rendiment acadèmic, la qual cosa podria desembocar en una deserció estudiantil.

Cal argumentar que, si bé la definició de *deserció estudiantil* continua en discussió, hi ha consens a l'hora de considerar-la com un abandó que pot ser explicat per diferents categories de variables: socioeconòmiques, individuals, institucionals i acadèmiques. Les definicions de *deserció* plantejades per Tinto (2003) i Giovagnoli (2002) suggereixen interpretar-la com una situació a la qual s'enfronta un estudiant quan aspira a seguir el seu projecte educatiu i no aconsegueix concloure'l.

En els estudis educatius, el *rendiment acadèmic* s'ha definit de diverses maneres. No obstant això, no s'ha pogut precisar de manera unívoca la naturalesa del problema, la qual cosa ha originat diferents, i fins i tot ambigües, acceptacions del vocable *rendiment*. Els autors Caldera *et al.* (2007) defineixen el rendiment acadèmic com el nivell de coneixements, les habilitats i les destreses que l'alumne adquireix durant el procés d'ensenyament-aprenentatge. S'avalua amb la valoració que fa el docent de l'aprenentatge dels educands matriculats en un curs, grau, cicle o nivell educatiu, la qual cosa ha d'estar en relació amb els objectius i els continguts dels programes i l'acompliment de l'alumnat en tot el procés esmentat.

Un fet curiós són les contradiccions trobades en l'associació dels nivells

d'estrès i el rendiment acadèmic. Alguns autors destaquen el pes negatiu d'un elevat nivell d'estrès (*distrès*) en el rendiment acadèmic de l'estudiant. Maldono *et al.* (2000) plantegen que un elevat nivell d'estrès altera el sistema de respostes de l'individu en l'àmbit cognitiu, motor i fisiològic. L'alteració en aquests tres nivells de resposta influeix de manera negativa en el rendiment acadèmic, en alguns casos disminueix la qualificació dels alumnes en els exàmens i, en altres casos, els alumnes no arriben a presentar-se a l'examen o abandonen l'aula o el recinte minuts abans de començar a l'examen. No obstant això, Looker i Gresson (1998) assenyalen la importància d'uns certs nivells d'estrès com una necessitat per aconseguir l'estat d'alerta adequat per executar correctament les tasques i les exigències de la universitat (*eutrès*).

3. Treball de camp

A partir la investigació quantitativa i qualitativa, es pretén conèixer la realitat de l'alumnat universitari en relació amb les situacions d'estrès. Per dur a terme aquesta investigació, s'ha fet el treball de camp mitjançant una enquesta i un grup de discussió amb la finalitat de descobrir la realitat viscuda per les persones participants amb relació a les situacions d'estrès causades per la universitat.

3.1. L'enquesta

L'enquesta és un mètode que ens serveix per fer investigacions qualitatives o quantitatives. En aquest cas, utilitzam l'enquesta per recopilar dades; per tant, ens centram en la investigació quantitativa. Delenius (1988)

defineix la tècnica de l'enquesta com la recollida sistemàtica de dades de poblacions o de mostres de poblacions per mitjà de qüestionaris personals o altres instruments de recollida, especialment quan es refereix a grups de persones amplis.

Per a aquest investigació, s'ha utilitzat el model d'enquesta descriptiva, ja que l'objectiu és descriure la realitat i obtenir una visió global de les persones participants amb relació a l'estrès acadèmic universitari. A més, la investigació també té una finalitat analítica, ja que s'intenten explicar els motius d'aquesta realitat.

En l'enquesta hi han participat un total de 179 persones. Les característiques d'aquestes són les següents: l'edat predominant dels participants ha estat d'entre 18 i 25 anys, amb un total de 129 persones, és a dir, un 72,5 % del total. A més, també hi han participat persones d'entre 25 i 35 anys (11,2 %), persones d'entre 35 i 45 anys (2,8 %), persones d'entre 45 i 55 anys (5,1 %), i, finalment, persones de més de 55 anys (8,4 %).

El segon aspecte que s'ha analitzat ha estat la identitat de gènere dels participants. La majoria de persones que han participat en l'enquesta s'identifiquen amb el gènere femení, amb un total de 127 persones, és a dir, un 70,9 % del total. Les persones participants que s'identifiquen amb el gènere masculí ha estat el 26,8 %. Finalment, les persones que s'identifiquen amb el gènere fluid representen un 2,2 % del total.

La característica següent ha estat la situació actual de les persones participants. La majoria de les persones (102) només estudien, el 57 %. En segon lloc, hi ha persones que només treballen, o bé perquè han aca-

bat els estudis o bé perquè els han abandonats; aquest grup representa un 23,5 %. El 18,4 % del total compatibilitza els estudis universitaris amb una jornada laboral. Finalment, l'1,7% en aquests moments ni estudia (o bé perquè han acabat la carrera o bé perquè l'han abandonada) ni treballa.

El darrer aspecte que s'ha analitzat és a quina universitat han cursat els estudis. La gran majoria de participants (145) han estudiat a la Universitat de les Illes Balears, institució pública, i representen un 83,3 % del total. El 16,7% restant ha cursat els estudis en diferents institucions, públiques i privades. Les persones que han cursat els estudis universitaris en una institució pública han estat el 93,85 %: Universitat de les Illes Balears, Universitat de Barcelona, Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Lleida, Universitat de València, Universitat Complutense de Madrid, Universitat de Girona i Universitat Politècnica de Madrid. En canvi, les persones que han contestat el qüestionari que han cursat en institucions privades només representen el 6,15 % del total. En aquest cas, hi ha persones que han cursat a les universitats següents: Universitat Internacional de La Rioja, Universitat de Vic, Universitat de Navarra, Escola Superior d'Art Dramàtic de les Illes Balears, Universitat CEU Cardenal Herrera i Universitat Oberta de Catalunya.

3.2. El grup de discussió

El grup de discussió va dur a terme la investigació qualitativa, és a dir, la investigació destinada a conèixer les opinions, els punts de vista i les

impressions de les persones participants. El grup de discussió és un debat en un grup focalitzat i orientat per una persona facilitadora sobre un tema o una àrea d'especialitat en particular. L'objectiu és recollir dades de la vida real de les persones participants entorn de les situacions d'estrès amb relació a la vida acadèmica universitària. Mitjançant el grup de discussió, s'han recollit dades qualitatives (Vassallo, 1990).

El grup de discussió es va reunir el dia 6 de juny de 2022. Hi varen participar un total de set persones, entre les quals n'hi havia de diferents gèneres, edats, estudis i situacions particulars:

- Identitat de gènere: Hi varen participar tres persones amb identitat femenina i quatre amb identitat masculina. Per tant, hi havia més representació masculina.
- Edat: Hi havia persones de 19 anys a 26 anys.
- Carrera estudiada: Hi havia representació de diferents graus, com ara sociologia, geografia, pedagogia, psicologia, dret i humanitats.
- Situació laboral: Cinc de les persones participants combinaven estudis i feina, i dues persones només estudiaven. Les feines eren de monitor, auxiliar d'infermeria, cambrer i peó.

3.3. Anàlisi dels resultats

Com s'ha pogut observar mitjançant el treball de camp, la gran majoria de persones pateixen o han patit situacions d'estrès relacionat amb l'àmbit acadèmic universitari.

Hi ha diferents perspectives sobre l'estrès: persones que necessiten una quantitat equilibrada d'estrès (estrès positiu o *eustrès*) per poder a dur ter-

me certes tasques, i d'altres, la majoria, que consideren sempre l'estrès com un factor negatiu (*distrès*), perquè implica efectes negatius físics o mentals.

Gràfic 1: Perspectiva sobre l'estrès

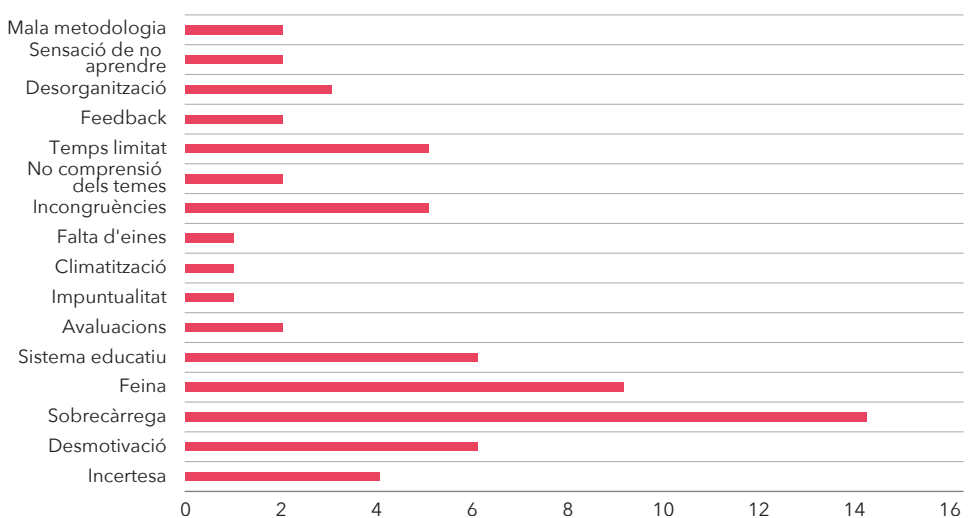


Font: Elaboració pròpia

Amb relació als estímuls externs, les circumstàncies o els esdeveniments que provoquen més males-tar són la sobrecàrrega de tasques i treballs, les avaluacions de l'equip docent, el temps limitat per fer el treball, la combinació d'estudis amb la

feina i la manca de feedback quant a la tasca duita a terme o l'avaluació. En canvi, les que causen menys situacions d'estrès són la competència amb els i les companyes de la classe, la personalitat i el caràcter del o de la professora.

Gràfic 2: Estrès com a estímul

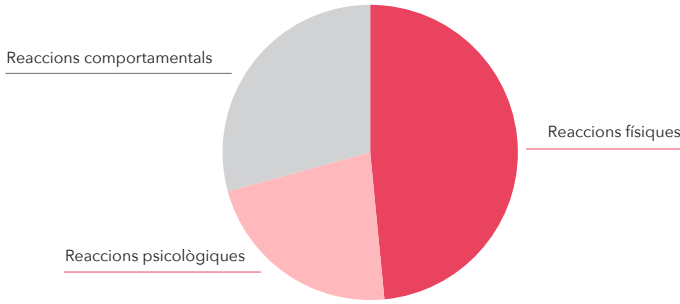


Font: Elaboració pròpia

Amb relació a les reaccions que les situacions d'estrès poden provocar, hi ha tres grans blocs: reaccions físiques,

reaccions psicològiques i reaccions comportamentals.

Gràfic 3: Estrès com a resposta



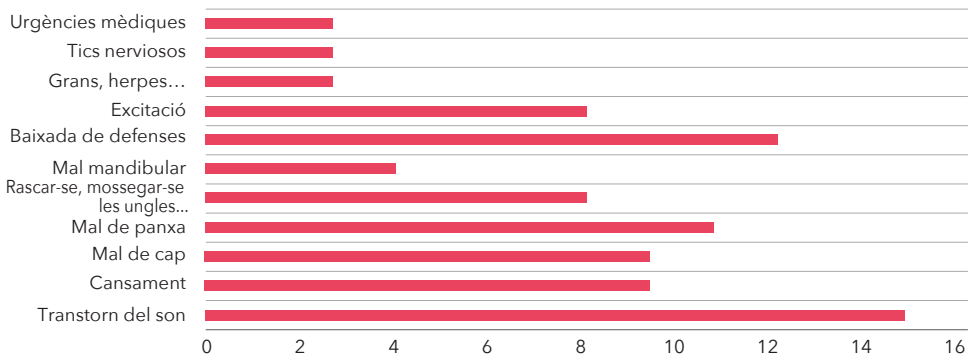
Font: Elaboració pròpia

A continuació, analitzam cada bloc de reacció.

1. Les reaccions físiques més habituals són somnolència, trastorns del son o l'insomni, rascar-se o mossegar-se les ungles, baixada de defenses, mal de cap o migranya, problemes de digestió i fatiga crònica.

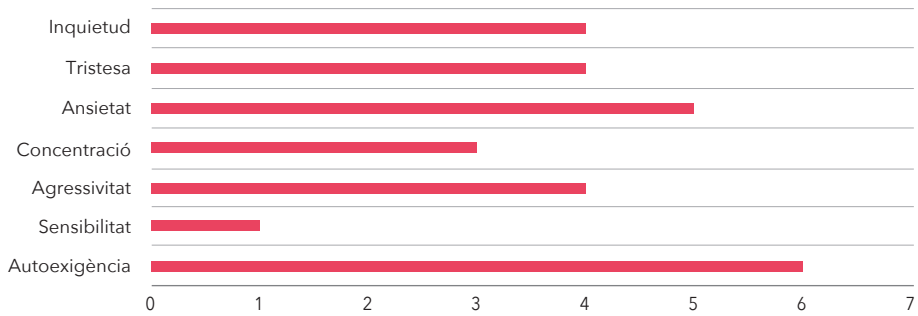
2. Les reaccions psicològiques més usuals són autoexigència, autosa-botatge i augment de les inseguretats; ansietat, angoixa o desesperació; inquietud; sentiments de depressió i tristesa, i sentiments d'agressivitat o augment de la irritabletat.

Gràfic 4: Reaccions físiques



Font: Elaboració pròpia

Gràfic 5: Reaccions psicològiques



Font: Elaboració pròpia

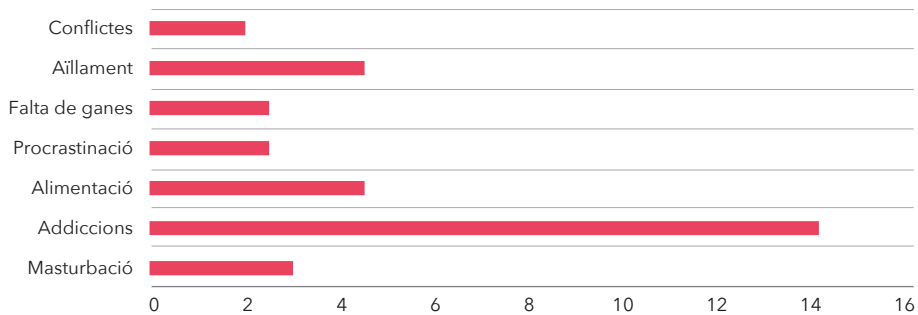
3. Les reaccions comportamentals més comunes són augment del consum de tabac, alcohol o altres substàncies addictives; canvis en el consum d'aliments, i conflictes o tendència a polemitzar o discutir.

Quant a la influència del cicle menstrual en situacions d'estrès, s'ha comprovat que és totalment cert. Les persones que menstruen afirmen que el cicle menstrual té influència directa en la capacitat d'estudiar, de concentrar-se i de gestionar l'estrès.

Entre les tècniques o estratègies més usades per afrontar o disminuir

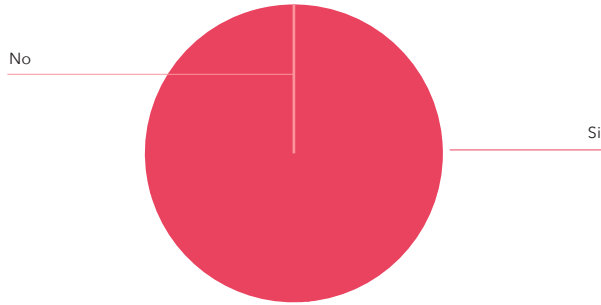
les situacions d'estrès, destaquen les tècniques de relaxació i l'autoconeixement; l'elaboració d'un pla i execució de les tasques; la verbalització de la situació que preocupa amb amics o guies, companys i companyes o família; la consulta d'un professional de la salut mental o psicòleg, i la canalització de l'estrès cridant, ballant, corrent o masturbant-se. També cal remarcar que, tot i que moltes vegades coneixen aquestes tècniques i estratègies, la sobrecàrrega de feina n'impossibilita l'aplicació.

Gràfic 6: Reaccions comportamentals



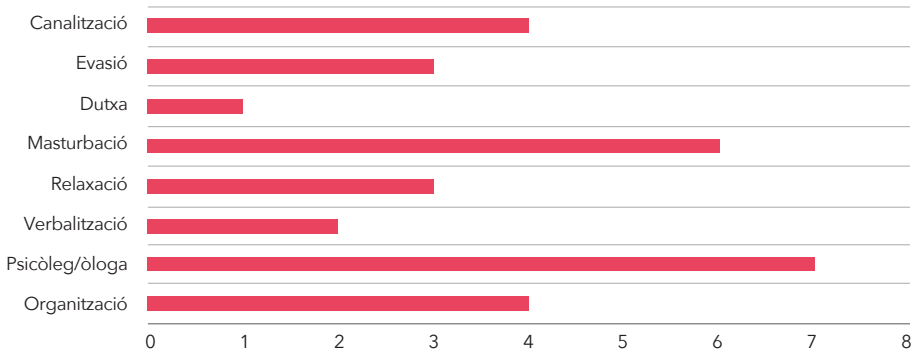
Font: Elaboració pròpia

Gràfic 7: Influència del cicle menstrual



Font: Elaboració pròpia

Gràfic 8: Tècniques o estratègies



Font: Elaboració pròpia

Amb relació als canvis que ha de dur a terme el sistema universitari, la gran majoria destaca que el canvi ha de ser de tot el sistema educatiu i que cal posar al centre les necessitats de l'alumnat.

4. Conclusions

L'estrès és un problema de salut mental present en molts d'àmbits, entre els quals l'acadèmic. És un pro-

blema greu generador de diverses patologies. D'altra banda, l'estrès acadèmic és un fenomen d'elevada freqüència. Després d'analitzar els resultats de les enquestes i del grup de discussió, es considera necessari implantar mesures que modifiquin la situació. Un procés que provoca tant reaccions físiques, psicològiques i comportamentals negatives en un nombre tan elevat de persones requereix un tractament específic i una

consideració que en aquests moments no és tinguda en compte.

D'acord amb els resultats de l'estudi, es pot afirmar que l'estrès sempre és negatiu. Si es té en compte la reacció-producció, es poden produir dues situacions:

- D'una banda, l'estrès pot ser productiu, però pot implicar reaccions físiques i psicològiques negatives. Per tant, hi ha un resultat positiu, però les reaccions són negatives.
- De l'altra, pot ser que les situacions d'estrès no ajudin a concentrar-se i, en conseqüència, tampoc no és productiu. Aquesta situació implica resultats i producció negatius.

Com hem pogut veure, hi ha una gran diversitat d'estressors externs, és a dir, de circumstàncies o d'esdeveniments que estimulen les situacions d'estrès. Cal començar a posar al capdavant de les polítiques universitàries les necessitats dels i de les estudiants amb l'objectiu de disminuir les situacions d'estrès acadèmic, inclús d'eliminar-les. Cada persona és diferent, i és necessari que la universitat s'hi adapti. No pot ser que una persona no pugui estudiar o ho faci en condicions d'estrès màxim per culpa de les males gestions universitàries. Per això, la universitat hauria de deixar de tenir interessos econòmics i començar a prioritzar la salut mental de l'alumnat. La salut mental té un paper cabdal en els resultats acadèmics, i ni l'administració universitària ni, en general, els equips docents la tenen en compte.

A més, aquestes circumstàncies o esdeveniments que estimulen les situacions d'estrès causen respostes en l'or-

ganisme, és el que denominam *estrès com a resposta*. Com hem pogut observar al llarg del treball, hi ha diferents tipus de reaccions: físiques, psicològiques o comportamentals. Com hem analitzat, aquestes reaccions són molt elevades i poden arribar a causar patologies preocupants. És aquí on entren en joc les tècniques o les estratègies per afrontar o disminuir les situacions d'estrès. Mitjançant les tècniques d'investigació, hem comprovat que l'alumnat moltes vegades no les aplica, o bé perquè no les coneix o per manca de temps. Les universitats han de promocionar aquestes tècniques i estratègies per millorar les reaccions de l'alumnat davant aquestes situacions.

Per acabar, cal destacar la relació del cycle menstrual amb les situacions d'estrès. En el marc conceptual, vam trobar que diferents estudis afirmaven que l'estrès acadèmic és un fenomen que afecta de manera més elevada les dones que no els homes. Aquesta relació –cycle menstrual i més situacions d'estrès– podria ser resposta a les afirmacions fetes en aquests estudis. Durant el cycle menstrual hi ha diferents fases en què les persones que menstruen poden ser més o menys productives. Normalment, durant les fases premenstrual i menstrual és més difícil generar productivitat; a més, com que es combina amb malestar físic i emocional, és una etapa difícil de gestionar. En canvi, durant les etapes d'ovulació i preovulació és molt més fàcil aconseguir productivitat; tot i que les situacions d'estrès poden ser-hi, són més fàcils de controlar i gestionar. Aquest fet té a veure amb el cycle de les hormones i el cycle menstrual, en què totes les fases són igual de vàlides i necessàries per al desenvol-

lupament personal de l'individu. Aquí consideram que hi ha un gran problema, ja que el sistema educatiu és lineal i la natura de les persones és cíclica. Per aquest motiu, la universitat ha de tenir en compte les necessitats de l'alumnat perquè es puguin desenvolupar plenament.

5. Recomanacions

A partir dels resultats obtinguts en aquest treball, es proposen una sèrie de recomanacions adreçades als diferents agents implicats.

A l'alumnat universitari:

- Abans de seleccionar les assignatures i matricular-s'hi, fer una anàlisi sobre la pròpia condició econòmica, laboral, familiar, amb la finalitat de prevenir la sobrecàrrega acadèmica causada per la situació personal.
- Organitzar i administrar el temps lliure de manera adequada per poder complir totes les exigències acadèmiques.
- Utilitzar tècniques i mètodes d'estudi idonis, que facilitin l'èxit acadèmic.
- Cercar suport acadèmic, com ara orientació psicopedagògica, assessories i tutories, per afrontar la situació de sobrecàrrega acadèmica.
- Implantar tècniques i estratègies que redueixin les situacions d'estrès universitari.
- Acudir a professionals de la salut mental o psicòlegs.

A l'equip docent dels diferents estudis de grau universitari:

- Oferir assessories sobre la càrrega acadèmica apropiada per a cada curs perquè els estudiants puguin prendre una decisió adequada.
- Cercar alternatives per crear un ambient d'harmonia a les aules i impartir les classes des d'una perspectiva més amena, amb la finalitat de minimitzar el risc d'experimentar estrès acadèmic.
- Conèixer el fenomen d'estrès acadèmic i la manera d'identificar-lo i d'evitar-lo, amb la finalitat de preservar la salut física i mental pròpia i de l'alumnat.
- Utilitzar noves metodologies.
- Rebaixar expectatives amb relació als continguts, que s'han d'impartir de manera clara i han de ser útils.

A les autoritats universitàries:

- Tenir en compte la salut mental i les necessitats personals de tot l'alumnat.
- Crear centres d'orientació i d'intervenció psicopedagògica per als estudiants de cada facultat.
- Fomentar programes que incentivin la recreació en les àrees esportives i culturals.
- Oferir aules i espais universitaris ben climatitzats.
- Posar a disposició de l'alumnat totes les eines necessàries perquè puguin treballar.

- Elaborar plans d'intervenció per disminuir l'estrès.

Així, s'ha de posar en valor la tasca dels i de les professionals de la pedagogia, que haurien de ser els encarregats de dur a terme les polítiques educatives (disseny, implantació i avaluació) i que s'haurien d'integrar en equips interdisciplinaris que permetin afrontar la situació de forma integral i àmplia, tenint en compte la complexitat del problema. Aquest és el camí que permetria elaborar un pla afectiu per disminuir les situacions d'estrès, o posar-hi fi, i, en conseqüència, disminuir les reaccions que comporta, les quals són negatives per la persona. La finalitat hauria de ser evitar l'estrès, tant el que produeix un resultat productiu òptim (resultat positiu, però reaccions negatives) com el que produeix un resultat totalment negatiu.

Nota

Aquest treball és el resultat del Treball Fi de Grau (Grau Universitari en Pedagogia a la UIB), presentat el mes de juny de 2022 i tutoritzat per Josep Lluís Oliver Torelló.

6. Referències Bibliogràfiques

- BARRAZA, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Electrónica Psicología Científica*. http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza02_3.htm
- BERNARD, C. (1878). *Leçons sur les phénomènes de la vie communs aux animaux et aux végétaux*. Vrin.
- CALDERA, J. F, PULIDO, B. E., MARTÍNEZ, M. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- CANNON, W. (1922). New evidence for sympathetic control of some internal secretions. *Am J. Psych.*
- CARMEL, S., BERNSTEIN, J. (1987). Perceptions of Medical School Stressors: Their Relationship to Age, Year of Study and Trait Anxiety. *Journal Human Stress*, 13, 1, 39-44.
- CELIS, J., BUSTAMANTE, M., CABRERA, D., CABRERA, M., ALARCÓN, W., MONGE, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62, 1.
- DEFFENBACHER, J. L., MCKINLEY, D. L. (1983). Stress management: issues in intervention design. A: E. M. ALTAIMER (Ed.). *Helping Students Manage Stress*. Jossey-Bass.
- DELENIUS, T. (1988). A first course in survey sampling. A: KRISHNAIAH, P. R; Cao, C. R. (Eds.). *Hansdoock of statistics*, vol. 6. North Holland.
- BENNÀSAR, M. (2013). Estils de vida i estat de salut dels estudiants de la Universitat de les Illes Balears. *Anuari de l'educació 2013*, 382-403. [http://](http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/anuariEducacio/index/assoc/anuariEd/ucacio_2/013pdf.dir/anuariEducacio_2013.pdf)

- FUTAI, L., SOON-SCHUSTER, F. (2001) Anxiety, stress and coping strategies among University of South Pacific students. *Pacific Health Dialog: A publication of the Pacific Basin Officers Training Program and The Fiji School of Medicine*, 8(1), 83-93.
- GIOVAGNOLI, P. (2002). *Determinantes de la deserción y graduación universitaria: Una aplicación utilizando modelos de duración*. Documento de Trabajo núm. 37, Universidad Nacional de la Plata. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/3436>
- GRASES COLOM, G. (2011). Estudi de l'ansietat i l'estrès en la població d'estudiants de Balears. *Anuari de l'educació 2011*, 266-283. https://dpde.uib.cat/digitalAssets/220/220387_anuari11.pdf
- GÓMEZ RESTREPO, C., JORDÁN QUINTERO, M. I., HERNÁNDEZ BAYONA, G., ROJAS URREGO, A., SANTACRUZ OLEAS, H., URIBE RESTREPO, M. (2008). *Psiquiatría clínica*. Editorial Médica Panamericana.
- GUTIÉRREZ HUBY, A. M., AMADOR MURGUIA, M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23-28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- LOOKER, T., GREGSON, O. (1998). *Superar el estrés*. Pirámide.
- MALDONADO, M. D., HIDALGO, M. J., OTERO, M. D. (2000). Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 53, 43-57.
- ORLANDINI, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. Octaedro.
- POLO, A., HERNÁNDEZ, J., POZO, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 159-172.
- RAMOS GORGUET, D. A., GORGUET PI, M., PÉREZ INFANTE, Y., DEL TORO AÑEL, A. Y. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*, 15(1), 17-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445226003>
- RAJITA, M., CASTILLO, L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- ROMÁN COLLAZO, C. A., ORTIZ RODRÍGUEZ, F., HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>

- SANDÍN, B. (1995). El estrés. A: Bellack, B.; Sandin B.; Ramos, F. (Coords.). *Manual de psicopatología* (p.3-42). McGraw-Hill.
- SARANSON, B. (1996) *Psicología anormal*. Prentice Hall.
- SELYE, H. (1960). *La tensión en la vida (el stress)*. Editorial Compañía General Fabril.
- SELYE H. (1976). *Stress in health and disease* Reading. Butterworth's, Mass.
- SELYE, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- SIERRA, J. C., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- TABARUELA, N. (2020). Repensant l'educació que volem: visió teòrico-pràctica de la importància de l'educació emocional a l'escola. *Anuari de l'educació 2020*, 208-223.
- TINTO, V. (5-7 novembre 2003). Promoting Student Retention Through Classroom Practice. [Presentació]. Enhancing Student Retention: Using International Policy and Practice. https://www.researchgate.net/publication/255589128_Promoting_Student_Retention_Through_Classroom_Practice
- TRIANES, M. V. (1999). *Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento*. Narcea.
- VASALLO, M. I. (1990). *Pesquisa em comunicação. Formulação de um modelo metodológico*. Ediciones Loyola.
- WITKIN, G. (2000). *El estrés del niño*. Grijalbo-Mondadori.
- ZULAY, L. C. (2012). Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis, Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela [Tesi doctoral] Universitat d'Alcalà. <http://hdl.handle.net/10017/16001>