

**ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PROGRAMA
DE FISIOTERAPIA: UN ESTUDIO CUALITATIVO
(Resumen Analítico)**

***ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE PHYSIOTHERAPY
PROGRAM: A QUALITATIVE STUDY
(Analytical Summary)***

Autores (*Authors*): IBARRA PUERCHAMBUD Karen Alejandra, NOGUERA MOLINA Catherine Giselle

Facultad (*Faculty*): de HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

Programa (*Program*): PSICOLOGIA

Asesor (*Support*): PHD. ARMANDO ARLEY SANCHEZ CHAMORRO

Fecha de terminación del estudio (*End of the research*): NOVIEMBRE 2024

Modalidad de Investigación (*Kind of research*): Trabajo de Grado

PALABRAS CLAVE

ESTRÉS ACADEMICO
ESTRESORES
MANIFESTACIONES
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

KEY WORDS

*ACADEMIC STRESS
STRESSORS
DEMONSTRATIONS
COPING STRATEGIES
UNIVERSITY STUDENTS.*

RESUMEN: En este estudio investigativo se exploró la percepción del estrés académico y su impacto en el bienestar y desempeño de los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana. Basándose en el modelo sistémico de Barraza, el objetivo fue conocer los principales estresores, identificar las manifestaciones comportamentales y describir las estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés académico. Este estudio se desarrolló en el campo educativo de la psicología, dentro del paradigma cualitativo, con un enfoque hermenéutico y un diseño fenomenológico. Para alcanzar los objetivos planteados, se trabajó con 10 estudiantes, dos por cada semestre que cursaban entre primer y quinto semestre, utilizando grupos focales y entrevistas a profundidad. Los

resultados revelaron que los principales estresores incluyen la sobrecarga académica, los horarios y los métodos de enseñanza, mientras que las manifestaciones abarcan desde cambios en el estilo de vida y aislamiento social hasta alteraciones emocionales no previstas. Además, se identificaron estrategias de afrontamiento como actividad física, apoyo emocional, técnicas de respiración y hábitos de sueño, resaltando la necesidad de implementar estrategias institucionales para gestionar eficazmente el estrés académico.

ABSTRACT: *In this research study, the perception of academic stress and its impact on the well-being and performance of students in the physical therapy program at Mariana University were explored. Based on Barraza's systemic model, the objective was to know the main stressors, identify behavioral manifestations and describe coping strategies related to academic stress. This study was developed in the educational field of psychology, within the qualitative paradigm, with a hermeneutic approach and a phenomenological design. To achieve the stated objectives, we worked with 10 students, two for each semester they were studying between the first and fifth semester, using focus groups and in-depth interviews. The results revealed that the main stressors include academic overload, schedules and teaching methods, while the manifestations range from changes in lifestyle and social isolation to unforeseen emotional disturbances. Additionally, coping strategies such as physical activity, emotional support, breathing techniques, and sleeping habits were identified, highlighting the need to implement institutional strategies to effectively manage academic stress.*

CONCLUSIONES: El estrés académico, entendido como una respuesta emocional y física ante las demandas educativas percibidas como desafiantes o abrumadoras (Barraza, 2008), representa una problemática recurrente entre los estudiantes universitarios. En este contexto, se buscó comprender la percepción del estrés académico en los estudiantes de fisioterapia de la Universidad Mariana, explorando los principales estresores, manifestaciones y estrategias de afrontamiento empleadas, con el propósito de comprender su impacto en el bienestar y rendimiento académico. Para ello, se utilizaron fundamentos teóricos como la teoría de la atribución de Heider y el modelo sistémico de Barraza, logrando observar los siguientes hallazgos.

Respecto al primer objetivo específico, los hallazgos confirmaron la teoría existente, identificando como principales estresores académicos el horario de clases, la sobrecarga de trabajo académico y los métodos de enseñanza empleados. Estos estresores académicos podrían ser críticos en la experiencia estudiantil y tener un impacto significativo en el bienestar general de los estudiantes.

Para el segundo objetivo específico, se identificaron manifestaciones de estrés, estas previstas teóricamente, como el aislamiento social, cambios en el estilo de vida, bajo rendimiento académico y la procrastinación. Sin embargo, el estudio permitió revelar manifestaciones no previstas, como alteraciones emocionales

adicionales y problemas de salud física. La presencia de estas manifestaciones sugiere que el estrés académico no solo afecta el rendimiento y la vida social de los estudiantes, sino que también tiene repercusiones más amplias en su bienestar emocional y físico.

Con respecto al tercer objetivo específico, se logró describir las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes, destacándose la actividad física, las actividades recreativas, el apoyo emocional y las redes de apoyo, todas en consonancia con lo previsto teóricamente. No obstante, también se identificaron categorías emergentes, como la gestión de los hábitos de sueño, la autosuficiencia emocional y las técnicas de respiración, las cuales no habían sido contempladas inicialmente. Estos hallazgos resaltan la importancia de enseñar y reforzar a los estudiantes herramientas diversas y efectivas para el manejo del estrés, más allá de las estrategias convencionales.

CONCLUSIONS: *Academic stress, understood as an emotional and physical response to educational demands perceived as challenging or overwhelming (Barraza, 2008), represents a recurring problem among university students. In this context, we sought to understand the perception of academic stress in physical therapy students at Mariana University, exploring the main stressors, manifestations and coping strategies used, with the purpose of understanding its impact on well-being and academic performance. For this, theoretical foundations such as Heider's attribution theory and Barraza's systemic model were used, achieving the following findings.*

Regarding the first specific objective, the findings confirmed the existing theory, identifying class schedules, academic work overload, and the teaching methods used as the main academic stressors. These academic stressors could be critical to the student experience and have a significant impact on students' overall well-being.

For the second specific objective, manifestations of stress were identified, these theoretically foreseen, such as social isolation, changes in lifestyle, poor academic performance and procrastination. However, the study revealed unforeseen manifestations, such as additional emotional disturbances and physical health problems. The presence of these manifestations suggests that academic stress not only affects students' performance and social lives, but also has broader repercussions on their emotional and physical well-being.

With respect to the third specific objective, it was possible to describe the coping strategies used by the students, highlighting physical activity, recreational activities, emotional support and support networks, all in line with what was theoretically planned. However, emerging categories were also identified, such as the management of sleep habits, emotional self-sufficiency and breathing techniques, which had not been initially considered. These findings highlight the importance of teaching and reinforcing students with diverse and effective tools for stress

management, beyond conventional strategies.

RECOMENDACIONES: Con base a la experiencia obtenida al desarrollar la investigación cualitativa sobre estrés académico en estudiantes de fisioterapia se pueden sugerir las siguientes recomendaciones.

Es fundamental que el programa de fisioterapia y la Universidad Mariana puedan adoptar métodos de enseñanza más flexibles y prácticos para abordar y reducir los estresores identificados, con el objetivo de minimizar su impacto en el bienestar de los estudiantes. Estos enfoques permiten una adaptación más dinámica a las necesidades individuales, fomentando un aprendizaje más centrado en la experiencia y menos en la rigidez de los métodos tradicionales. De este modo, se promueve un ambiente académico más equilibrado, donde el aprendizaje se vuelve más accesible y menos estresante, contribuyendo positivamente al bienestar emocional y mental de los estudiantes.

Es indispensable implementar programas que refuercen las estrategias de afrontamiento, en colaboración con otros programas, como el de psicología. Estos programas deben incluir técnicas de relajación, regulación emocional y otras estrategias efectivas para enfrentar el estrés académico. Además, es crucial integrar temas relacionados con hábitos saludables, como una alimentación balanceada, en colaboración con el programa de nutrición y dietética. De esta manera, se promueve un enfoque holístico que aborda el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes, favoreciendo un entorno de aprendizaje más saludable y equilibrado.

La Universidad Mariana podría crear espacios que promuevan un enfoque global del bienestar estudiantil, permitiendo a los estudiantes aprender y compartir herramientas efectivas para gestionar el estrés académico. Asimismo, es recomendable profundizar en investigaciones sobre las manifestaciones del estrés y el efecto de diferentes factores individuales y contextuales en la experiencia estudiantil. Dado que estos estresores pueden ser similares en otros programas, la universidad podría adaptar estrategias de apoyo que favorezcan a toda la comunidad, promoviendo un ambiente académico más estable y satisfactorio.

RECOMMENDATIONS: *Based on the experience obtained when developing qualitative research on academic stress in physiotherapy students, the following recommendations can be suggested.*

It is essential that the physical therapy program and Mariana University can adopt more flexible and practical teaching methods to address and reduce identified stressors, with the goal of minimizing their impact on student well-being. These approaches allow for more dynamic adaptation to individual needs, encouraging learning that is more focused on experience and less on the rigidity of traditional methods. In this way, a more balanced academic environment is promoted, where learning becomes more accessible and less stressful, contributing positively to the

emotional and mental well-being of students.

It is essential to implement programs that reinforce coping strategies, in collaboration with other programs, such as psychology. These programs should include relaxation techniques, emotional regulation, and other effective strategies for coping with academic stress. In addition, it is crucial to integrate topics related to healthy habits, such as a balanced diet, in collaboration with the nutrition and dietetics program. In this way, a holistic approach is promoted that addresses the physical, emotional and mental well-being of students, promoting a healthier and more balanced learning environment.

Mariana University could create spaces that promote a global approach to student well-being, allowing students to learn and share effective tools to manage academic stress. Likewise, it is advisable to deepen research on the manifestations of stress and the effect of different individual and contextual factors on the student experience. Given that these stressors may be similar in other programs, the university could adapt support strategies that benefit the entire community, promoting a more stable and satisfying academic environment.