

# La salud mental durante el desarrollo como profesional: Qué tanto influye el estrés en la formación académica<sup>9</sup>

*por Marco Alvarez Grijalba*

Durante su tiempo en la universidad, la gran mayoría de estudiantes que deciden afrontar este reto académico se ven constantemente en situaciones de estrés debido a sus estudios. Este estrés continuo normalmente juega un papel en contra de la correcta formación y aprendizaje de los estudiantes. A este tipo de estrés se le conoce como estrés académico.

Primeramente, se debe definir concretamente que es el estrés. En concordancia con García (2011) el estrés se puede interpretar como un grupo de experiencias, generalmente adversas, asociadas a situaciones de miedo, temor, angustia, incapacidad de afrontamiento a situaciones, sensaciones de incompetencia, (...). Estas experiencias adversas provocan que se reduzca la capacidad cognitiva del estudiante, la facilidad de memorización, sus relaciones interpersonales, entre otras. No es de extrañar por tanto que en un ambiente académico los estudiantes puedan ser expuestos continuamente a este tipo de situaciones. La posibilidad de reprobación de un curso debido a un examen fallido, una asignación no entregada o con una calificación baja, la constante presión de aprobar todas las materias que este cursando, exponen constantemente al estudiante a la posibilidad del fallo, generando este estrés constante en el mismo, lo que dificulta la capacidad de comprensión del estudiante, convirtiendo esto en un círculo generador de estrés.

Es por esto que la salud mental juega un papel de gran importancia a la hora de prepararse como profesional. Una mente sana y sin un excesivo estrés es necesaria si se desea alcanzar no solo el éxito académico, sino la formación necesaria para desempeñarse correctamente como profesional en el ámbito que se eligió.

---

9

García, N. B. (2011). *Estrés Académico* | *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

*Estrés académico*. (s. f.). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5023824>