

# Estrés académico.

El desequilibrio emocional afecta el desempeño estudiantil.



**Se puede definir al estrés académico como aquel que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes. No obstante, el estrés académico de los estudiantes escolares y universitarios ha cobrado notoriedad en los últimos tiempos, sobre todo por las repercusiones en el estado general de salud de niños, adolescentes escolares y jóvenes universitarios.**

En general, el mundo estudiantil demanda la necesidad de establecer un cambio en el comportamiento del individuo para adaptarse al entorno o, hablando en términos de Santacreu (1991), al nuevo ecosistema. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento diversas para enfrentar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan.

Sin embargo, una gran parte de los estudiantes, carecen de esas estrategias o presentan conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas.

Fisher (1984, 1986) considera que el ingreso a la escuela, colegio o universidad, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar -a veces en forma transitoria, otras veces en forma permanente- una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico.

En este sentido, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt-Glaser y col. (1986) informan de la supresión de células T y de la actividad de células Natural Killers (NK) durante períodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes. Estos cambios son indicadores de depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades.

Otro ejemplo de carácter más general representa el trabajo de Fisher y Hood (1987) en el cual muestra los resultados de un estudio longitudinal realizado con estudiantes universitarios escoceses.

Todos ellos experimentaron un incremento significativo en niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de permanencia en la Universidad, tiempo en el cual no han tenido oportunidad de rendir exámenes. Esto nos indica que el fenómeno del estrés académico no debe unirse exclusivamente a la temporada de exámenes, aún siendo éste un elemento de suma importancia.

Glaser y col., 1993 confirma los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por baja actividad de linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos.

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres -exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud (Hernández, Pozo y Polo, 1994).

Para controlar adecuadamente los niveles de estrés académico se sugiere el uso de alternativas terapéuticas eficaces, con altos perfiles de seguridad y escasos o nulos efectos secundarios, que permitan a los estudiantes seguir con su ritmo habitual de estudio y desempeño académico.

Neurapas® balance combina en su fórmula tres fitofármacos: hipérico, valeriana y pasiflora, para el efectivo control de la ansiedad y depresión y la recuperación de los patrones de sueño.

Neurapas® balance no altera la capacidad de reacción y tiene un alto perfil de seguridad por lo que puede utilizarse en pacientes a partir de los 6 años.

Referencias bibliográficas:  
Fisher, P.C., Giller, M., y Phipps, J. (1982). Primary prevention during school transition: Social support and environmental structure. *American Journal of Community Psychology*, 10, 277-300.  
Fisher, S. (1984). Stress and perception of control. London: Lawrence Erlbaum.  
Fisher, S. (1986). Stress in academic life. *Mental Aspects of Learning and the Society for Research into Higher Education*.  
Fisher, S., y Hood, S. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and home-ickness. *British Journal of Psychology*, 79, 1-15.  
Glaser, R., Luttes, W., Gormez, R. y Valenzuela, C. (1993). Stress-associated modulation of protooncogene expression in human peripheral blood leukocytes. *Behavioral Neuroscience*, 107, 58, 504-509.  
Kiecolt-Glaser, J., Treanor, C.C. y White, L.A. (1986). Orientation to College and freshman year persistence/withdrawal decisions. *Journal of Higher Education*, 57, 149-163.  
Puccio, G., Jurek, A., y Hill, P. (1993). Person-environment fit: using commensurate scales to predict student stress. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 557-565.  
Reich-Sing, I. A. (1984). Perceived stress among graduate student: Development and validation of the Graduate Stress Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 714-727.  
Rogals, M., y Anderson, J. (1993). Campus reception and perceived academic stress. *Journal of College Student Development*, 34, 540.  
Zhou, D. (1988). Assessing students' stress: School adjustment rating by self-report. *The School Journal*, 40, 25-29.

## Efectos terapéuticos:

- Alivia la ansiedad en momentos de alta demanda académica.
- Mejora la concentración y rendimiento.
- Logra un sueño reparador.
- No influye sobre la capacidad de reacción.
- No causa adicción.



Reg. San. Ecu. No.0270-MNE-08-08

### Composición:

1 comprimido recubierto:

60 mg = Extracto seco de hipérico.

28 mg = Extracto seco de raíces de valeriana.

32 mg = Extracto seco de pasionaria.

### Indicaciones terapéuticas:

Neurapas® balance se emplea con éxito en el tratamiento de trastornos del sueño, depresión y ansiedad leves.

### Contraindicaciones:

No se han descrito a las dosis recomendadas.

### Presentación:

Caja 100 x 5 blisters x 20 comprimidos.

### Posología:

A menos que el médico prescriba otra posología, administrar:

- Adultos y niños mayores de 12 años:  
2 comprimidos recubiertos de una a tres veces al día.
- Niños de 6 a 12 años:  
1 comprimido recubierto de una a tres veces al día.

### Prolongación del tratamiento:

Administrar dosis recomendadas durante 3 - 4 semanas.

Continuar el tratamiento hasta 8 semanas. Es aconsejable que las tomas se realicen siempre a las mismas horas.

### Tipo de administración:

Vía oral.

### Interacciones medicamentosas:

Algunos componentes del hipérico producen la inducción de varias enzimas que metabolizan los medicamentos (isoenzimas del citocromo P450, CYP 3A4, 1A2 y 2C9) o que afectan a su biodisponibilidad (glicoproteína - P). Por lo tanto, podría producirse disminuciones en los niveles plasmáticos de otros medicamentos que son sustratos de estas enzimas, lo que provocaría una reducción de sus efectos terapéuticos o la aparición de reacciones adversas cuando se toman simultáneamente con hipérico.

También puede presentarse interacciones fármaco-dinámicas (por efectos aditivos o potenciadores) entre los preparados de hipérico e ISRS y de IIAC.

Es posible que la administración simultánea de Neurapas® balance reduzca la eficacia de agentes anticoagulantes del tipo cumarina (fenprocumona, warfarina), digoxina, teofilina y algunos antidepresivos.

No se debe administrar el producto durante el embarazo y la lactancia.

No se han descrito alteraciones de los reflejos y de la capacidad de reacción.

### Efectos secundarios:

En muy raros casos pueden aparecer trastornos gastrointestinales, reacciones alérgicas y agitación.

Se ha escrito algún caso de fotosensibilización, especialmente en personas de tez blanca, con dosis elevadas o tratamientos prolongados. En estos casos, el paciente ha de evitar la exposición a la luz durante una semana después de terminar el tratamiento.

**QUITO MATRIZ:** Av. República OE3-30 y Ulloa. Telfs.: 2434830 / 2436533 / 2450948 / 099443665. **C. C. CUMBAYÁ:** Av. Interoceánico a Local N° 13. Telf.: 2041990.  
**CONDADO SHOPPING:** Local N° 429, 4to Piso. Telf: 3802262. **C.C. EL RECREO:** Nueva etapa Local S-229, entrada 1, junto al patio de comidas. Telf.: 2641324.  
**QUICENTRO SUR:** Local P2 - 130, detrás del patio de comidas. Telf.: 4000139.  
**GUAYAQUIL: C.C. PLAZA QUIL:** Local N° 4. Av. Plaza Dañin, frente a Policentro. Telfs.: 2296531 / 2296533 / 2282530 / 099178220. **CITY MALL:** Local N° 232, 2do Nivel. Telf.: 3068175 **MALL DEL SUR:** Local 229. Telf.:2085409.  
**AMBATO: MALL DE LOS ANDES:** Local N° 9. Telf.: 2418999.  
**CUENCA: MONAY SHOPPING CENTER:** Local B13.González Suárez y Emiliano Zapata. Telf.: 4078035.  
**MALL DEL RÍO:** Local B43, planta baja, frente a Banco Pichincha. Telf.: 2882916.  
**MANTA: EL PASEO SHOPPING MANTA:** Local C-9, junto al patio de comidas. Telf.: 2925569.

**NATURAL VITALITY**  
Líder en Medicina Moderna

[www.naturalvitality.com.ec](http://www.naturalvitality.com.ec)