



**DESESTRÉSATE: PROPUESTA PARA UN  
PROGRAMA DE**

# **EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**



**Luz Marina Maldonado Mantilla**

Universidad de Los Andes

Núcleo Universitario "Dr. Pedro Rincón Gutiérrez"-Táchira



## DESESTRÉSATE: PROPUESTA PARA UN PROGRAMA DE EXTENSION UNIVERSITARIA

Luz Marina Maldonado Mantilla\*

Recibido: 27/10/2012 Aceptado: 05/12/2012

### RESUMEN

La investigación procura un programa de extensión universitaria para orientar conductas estudiantiles sobre el manejo del estrés. Metodológicamente adopta el diseño de un proyecto factible mediante el desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar requerimientos o necesidades de los estudiantes universitarios, expuestos constantemente a situaciones generadoras de estrés. Su pertinencia se justifica a partir de los resultados de un estudio previo que permitió concluir la necesidad de formular estrategias para contribuir en el desarrollo psicosocial del estudiantado.

**Palabras clave:** estrés, estrategias de orientación, programa de extensión.

### RELAX: PROPOSAL FOR AN EXTRA-CURRICULUM STUDIES PROGRAM

#### ABSTRACT

This research proposes an extra-curriculum studies program that guides student behaviors on stress management. It adopts a methodology with the design of a feasible project, through the development of a proposal; using an operating viable model in order to solve requests or needs of university students, exposed constantly to generating situations of stress. Its pertinence is justified from the results, of a former study that enabled concluding the need to frame strategies in order to contribute in the student's psycho-social progress.

**Keywords:** stress, strategies of orientation, extra-curriculum program.

### DESESTRÉSATE: PROPOSTA DE PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

#### RESUMÉ

A pesquisa busca programa de extensão universitária para orientar o comportamento dos alunos sobre gestão de stress. Metodologicamente adota a concepção de um projeto viável através do desenvolvimento de uma proposta de um requisitos remédio viáveis ou necessidades dos estudantes universitários, constantemente expostos ao estresse gerando modelo operacional. Sua relevância é justificada a partir dos resultados de um estudo anterior que revelaram a necessidade de desenvolver estratégias para contribuir para o desenvolvimento psicossocial dos alunos.

**Mots clés:** estresse, orientação estratégias, programa de extensão.

## 1. Introducción

**A**l abordar cualquier situación que ocasione temor, inseguridad, angustia, o ansiedad, o al enfrentarse alguien a un problema de salud, sale a relucir la palabra estrés. La mayoría de las personas coincide al afirmar que es una enfermedad producto del agitado mundo en el que se vive. Al respecto es importante destacar, que el estrés no es una enfermedad, por el contrario se define de acuerdo con lo señalado por Selye (1987) como una respuesta normal del organismo ante cualquier situación que altera el equilibrio emocional de una persona.

Las reacciones por estrés permiten evitar el peligro, pero cuando éste persiste y no se controla adecuadamente o se convierte en parte del estilo de vida de una persona, resulta muy perjudicial para su salud física, mental y social ya que ocasiona mucha fatiga, e incapacidad para actuar adecuadamente, lo que desencadena diversas enfermedades tanto físicas como psicológicas. Es decir, el estrés no es una enfermedad, pero su inadecuado control es causa de muchas enfermedades.

A lo largo de su existencia Y conforme el ser humano crece, debe enfrentarse a una serie de acontecimientos que le ayudan a madurar. Un ejemplo claro, son las distintas etapas de la vida: la primera, la infancia; está compuesta por un número infinito de situaciones totalmente desconocidas, de las que debe ir aprendiendo y adaptándose. Se aprende a hablar, caminar, ir al baño, opinar, sumar, restar, leer y escribir, entre otras cosas.

Otro cambio significativo surge en la adolescencia, etapa caracterizada por la búsqueda de una identidad, en la que el individuo se enfrenta a los valores e ideales impuestos por el medio ambiente hasta ese momento y los descubiertos por él mismo, lo que ocasiona temor y angustia, en muchos casos.

Estos son sólo ejemplos de algunos cambios psicosociales por los que pasan las personas y a los cuales deben aprender a adaptarse, sin embargo también existen cambios mucho más triviales que exigen reacción y una acción en particular.

Ante esto Selye (1987) afirma que en realidad no es lo que sucede lo que importa, si no la manera en la que es percibido y el cómo se reacciona ante esas situaciones, lo que produce estrés.

En el ámbito universitario, específicamente los estudiantes universitarios, el estrés es la respuesta del cuerpo a las condiciones externas que perturban su

equilibrio emocional y por ende, su rendimiento físico y académico. Estudios recientes han encontrado que el estrés es una de las principales preocupaciones en el ámbito académico, así como una de las principales causas por las cuales, en muchos casos, los jóvenes abandonan su formación.

Al ser consultada la incidencia del estrés en los estudiantes universitarios, Fania Castillo, (citada en López, 2012) psicóloga adscrita a la Unidad de Asistencia Académica de la Universidad de Los Andes. “Dr. Pedro Rincón Gutiérrez”, indicó que en el año 2011 de un total de seiscientos treinta (630) estudiantes que acudieron a su consulta, cuatrocientos cuarenta (440) manifestaron trastornos de adaptación asociados con el estrés, lo cual quedó plasmado en la *Memoria y Cuenta* de esa unidad en el respectivo año, es decir, el 70 % de los estudiantes que acuden al servicio manifiestan problemas consecuencias del mal manejo del estrés. Los problemas de ansiedad, depresión, neurosis, alcohol y drogas van claramente asociados al estrés. Estos últimos inducen: homicidios y suicidios; afirmó la mencionada especialista.

Estos datos llaman la atención y sorprende entonces, que con una realidad de cifras tan altas, dentro del recinto universitario los esfuerzos se orienten a facilitar el conocimiento especializado en un campo de estudio en particular, pero dejan al azar la mejor forma de orientar las conductas de los estudiantes, quienes están sometidos frecuentemente a situaciones que demandan su atención y acción.

Importante es señalar en este punto, que el estrés no sólo es una respuesta del organismo que se da en los estudiantes universitarios, sino que es experimentada también por los demás miembros de la comunidad universitaria y que más allá del recinto universitario se manifiesta en todas las personas sin diferenciar: edad, género, ocupación, estatus, condición o cualquier otro elemento segmentador. Pero a fin de realizar esta investigación las autores se limitarán a identificar la necesidad de información que sobre el tema tienen los estudiantes, por ser estos la población con mayor facilidad de acceso para aplicar el instrumento, y son los más vulnerables por su corta edad y poca experiencia.

## **2. El estrés**

Los orígenes y la etimología de la palabra estrés se remontan según González y González (2005) al latín *stringere*, el cual significa oprimir, apretar, tensión o provocación de la tensión. Asimismo en francés el término se refiere a estrechar, a un sentimiento de abandono, soledad o de impotencia.

El término estrés fue introducido por el médico endocrinólogo Hans Selye en el año de 1976, definido como aquella respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda, sea cual sea, física, psicológica o emocional, sin importar si ésta es buena o mala (Bensabat, 1987)

Miller, (citado en Lazarus y Folkman, 1986) define al estrés como cualquier acción de estimulación extrema o fuera de lo común que representa una amenaza y causa cambios significativos en la conducta de la persona. Basowitz, Perky, Korchin y Grinker, en 1955 (citado por Lazarus y Folkman, 1986) conceptualizan al estrés con un enfoque más hacia los problemas que produce a nivel psicológico ya que indican que el estrés es un conjunto de estímulos con una mayor probabilidad de producir trastornos.

### **2.1 Reacciones frente al estrés**

Selye (Citado en Monat y Lazarus, 1991), estableció el llamado Síndrome General de Adaptación (SGA), el cual explica los cambios psicofisiológicos generados por el estrés. De acuerdo con este modelo, una persona expuesta a condiciones estresantes, responde con una activación fisiológica general, la cual varía a lo largo de tres fases: la primera fase, conocida como fase de alarma, ocurre inmediatamente después de que el individuo percibe la amenaza. Dentro de esta fase, el sujeto se pone en guardia y experimenta un aumento del ritmo cardíaco y de la tensión muscular, con el fin de luchar contra el peligro que prevé. Durante esta etapa, la glándula pituitaria segrega una hormona que causa que impide el aumento de producción de adrenalina por parte de las glándulas suprarrenales. Mientras se secretan estas hormonas dentro del torrente sanguíneo, se aceleran algunos procesos corporales mientras otros se hacen lentos, lo cual produce que los recursos del cuerpo se apliquen donde sean necesarios (Coon, 1998).

Si este acontecimiento persiste por un determinado tiempo, se entra a la segunda fase, denominada fase de resistencia. Esta fase implica una activación menor, la cual se puede sostener por un periodo más largo. El sujeto puede mostrarse irritable, y presentar: insomnio, alteraciones en el aparato digestivo y dificultades de concentración (Océano, s/a).

Por último, se presenta la fase de agotamiento, la cual ocurre cuando el organismo ya no posee recursos y se pierde su activación. El sujeto normalmente abandona la lucha y se presentan síntomas depresivos como: fatiga, abatimiento, enfermedades psicosomáticas, infecciones, incluso, enfermedades físicas graves. Si esta reacción es excesiva, las consecuencias pueden ser muy devastadoras, hasta llegar a la muerte (Coon, 1998).

## 2.2 Los estresores

Selye (Citado en Monat y Lazarus, 1991) define como estresor a aquél agente o demanda que produce la respuesta del estrés. Los factores estresantes no sólo son eventos físicos sino también psicológicos. Para Coon (1998) un estresor es una condición o acontecimiento en el ambiente que desafía o amenaza a una persona.

Al respecto, la literatura hace referencia a la existencia de diferentes estímulos que provocan estrés al individuo; Lazarus y Cohen (citado en Lazarus y Folkman, 1986) clasifican tres tipos de acontecimientos o estímulos que producen estrés:

1. Cambios mayores, referentes a desastres naturales, que afectan a varias personas.
2. Cambios menores que afectan sólo a una persona.
3. Los ajetresos diarios, que se ejemplifican con el fallecimiento de un ser querido, una amenaza a la propia vida o un divorcio.

Por otro lado, Elliot y Eisdorfer (1982) proponen cuatro tipos de estresores o estresantes:

1. Estresantes agudos, aquellos limitados en el tiempo; por ejemplo el salto en paracaídas, encuentro con una serpiente, etc.
2. Secuencias estresantes o series de acontecimientos, que ocurren durante un periodo prolongado de tiempo, como resultado de un acontecimiento inicial desencadenante como la pérdida del trabajo o el divorcio.
3. Estresantes crónicos intermitentes, cuya frecuencia de ocurrencia es mayor, pudiendo hacerse presentes una vez al día, una vez a la semana o una vez al mes; ejemplo de ellos son las visitas conflictivas a parientes políticos o los problemas sexuales.
4. Estresantes crónicos, representados por aquellas situaciones que persisten por mucho tiempo; como ejemplos están las incapacidades permanentes, o riñas entre padres.

## 2.3 Tipos de estrés

Selye (1987) sugirió dividir el estrés en dos tipos, "Distress" o "Estrés dañino" y "Eustress" o "Estrés positivo". Por estrés dañino se debe entender a aquél que resulta perjudicial para la salud de la persona, el cual se ve caracterizado por reacciones de enojo y agresión. Por otra parte, el eustrés es el que tiene un efecto positivo en el sujeto, es benéfico para su salud, se ve asociado a



la empatía y resulta provechoso para la comunidad ya que resulta adaptativo (Lazarus, 1999).

El estrés negativo tiene la característica de tensar y desgastar a la persona, lo cual puede sumirla en un estado de depresión (González y González, 2005). Éste es acompañado por un sentimiento de extrema ansiedad y baja apreciación personal, el cual, de ser experimentado por periodos muy largos de tiempo, es posible que cause enfermedades tales como úlceras, asma, artritis, alergias o incluso ataques al corazón (Kossen, 1995).

## **2.4 Afrontamiento al estrés**

Existen personas que cuando se encuentran sometidas a presiones o situaciones estresantes, suelen sufrir enfermedades crónicas mientras que otras parecen no sufrir ninguna consecuencia. Este impacto que tiene el estrés sobre los individuos puede variar dependiendo de su carácter y su manera de afrontar las cosas (González y González, 2005).

El afrontamiento es un concepto utilizado ampliamente en la psicología; Su importancia incrementó en los años cuarenta (40) del siglo pasado. Lazarus (1999) la define como los esfuerzos cognitivos y de conducta que constantemente cambian y se desarrollan con el objetivo de manejar las demandas externas y/o internas que la persona evalúa como excedentes o desbordantes de los recursos de sí mismo.

El afrontamiento es un proceso particular y cambiante en cada individuo. La persona requiere principalmente estrategias defensivas para resolver problemas generados en su entorno. Lazarus y Folkman (1986) también explican que las estrategias de afrontamiento consisten en la suma de esfuerzos intrapsíquicos y orientados hacia la acción, las cuales tienen como finalidad manejar las demandas ambientales e internas que ponen a prueba o exceden los recursos personales, al ser valorados como excesivos por el individuo, en relación con los recursos de que dispone o cree disponer. Lo primordial en el análisis del afrontamiento es la descripción de lo que piensa y hace la persona cuando realiza esfuerzos dirigidos a afrontar y su relación con las emociones que experimenta el sujeto en un determinado contexto. Lazarus (1999) afirma que la finalidad del afrontamiento es la adaptación y la regulación del malestar, así como el manejo del problema o situación que está provocando el malestar.

Existen principalmente dos tipos principales de afrontamiento. El primero es el afrontamiento activo. Su principal objetivo es modificar la situación que

provoca el estrés. Las características del afrontamiento activo son la lucha ante el problema y el desarrollo de un plan de actuación que incluye las dimensiones de afrontamiento focal racional, es decir, concentración en el problema, esperar el momento adecuado para actuar y la dimensión de afrontamiento expresivo, que se refiere a la búsqueda de apoyo social. Lazarus y Folkman (1986) indican que las personas que eligen el afrontamiento activo cuentan con conductas aproximativas al problema, tendientes a una solución. También cuentan con pensamientos positivos, lo que indica esfuerzos activos, fundamentalmente cognitivos, centrados en visualizar el problema de modo positivo. Buscan apoyo social ya que muestran conductas consistentes en pedir apoyo instrumental, buscan personas que solucionen o ayuden a solucionar el problema.

El segundo tipo es el afrontamiento pasivo. Se refiere a la regulación de las emociones y consiste en conductas que no enfrentan el problema, que muestran pasividad en cuanto a su resolución. Al afrontamiento pasivo lo constituye la resignación y evitación. Lave y colaboradores (citado por Alonso, 2001) indican que está centrada en la emoción y es dirigido a reducir o controlar el miedo emocional, causado por el acontecimiento estresante; su objetivo es disminuir la percepción real del peligro o negar la realidad objetiva e intentar reducir la preocupación y la enfermedad subjetiva de la tensión. Las personas que lo eligen tienden a culpar a otros, cuentan con pensamientos desiderativos, es decir, expresan deseos acerca de la no ocurrencia del problema y/o de sus consecuencias, reprimen sus emociones, reflejan rechazo o evitación de la expresión de sentimientos y/o de pensamientos acerca del problema a otras personas, se culpan a sí mismos, se resignan y tienden al escape.

La elección de las estrategias de afrontamiento, puede ser considerado como un proceso social, así que no es sorprendente que la cultura influya de modo decisivo en la forma que los individuos afrontan el estrés (Aldwin, 1994).

### **3. Evaluación del conocimiento que sobre el estrés tiene los estudiantes universitarios**

Para evaluar el conocimiento que sobre el estrés tienen los estudiantes universitarios se hizo necesario analizar los resultados de una encuesta realizada por López (2012) quien aplicó el instrumento a trescientos cincuenta y dos (352) estudiantes de la Universidad de Los Andes. Núcleo Universitario "Dr. Pedro Rincón Gutiérrez", éstas permiten inferir las siguientes conclusiones.

Los estudiantes universitarios no conocen que es el estrés, pues aún cuando 340 personas, equivalentes al 96,6 % de los encuestados, indicaron saber que

es el estrés, al dar respuesta a la segunda interrogante, referida a indagar si el estrés es perjudicial para la salud, evidenciaron su desconocimiento del tema, al 310 personas señalar que el estrés es perjudicial para la salud, siendo eso erróneo, porque aún cuando existe un estrés negativo, identificado como distrés, que resulta perjudicial para el individuo., también existe un estrés positivo, denominado eustrés que es beneficioso para el mismo. Un análisis conjunto de estas dos primeras interrogantes permitió concluir que los estudiantes universitarios en más de 88 % no conocen que es el estrés, pues desconocen la existencia del estrés positivo o eustrés.

Los estudiantes encuestados manifestaron en su gran mayoría ( 90,9 %) conocer los elementos que les generan estrés, identificando de las opciones presentadas que el mayor estrés se manifiesta con la sobrecarga académica a las que se encuentran en ocasiones sujetos, en orden de importancia señalaron que las situaciones ajenas que afectan el normal desenvolvimiento de la universidad: retraso de las rutas, largas colas para acceder al comedor, situación de los baños, ocupan en segundo lugar como agentes estresores, seguido de la realización de un examen y la exposición de trabajos en clase, los cuales generan en la misma medida mucho estrés. En el siguiente reglón identificaron la falta de tiempo para cumplir con las obligaciones impuestas en la universidad por sus docentes, posteriormente señalaron la masificación de las aulas, ubicando los problemas familiares, y las intervenciones en clases (responder preguntas al docente, realizar preguntas, participar en discusiones, etc.) como elementos que más o menos les generan estrés, no dándole mucho peso como elemento propiciador de estrés a las inadecuadas relaciones con los docentes e indicando finalmente, que la competitividad entre compañeros no les genera ningún estrés a más del 96 % de los estudiantes universitarios encuestados.

Más del 90 % de los estudiantes afirmaron haber vivido alguna vez situaciones que le han generado estrés, no obstante la mayoría, equivalente al 62,5 % indicó no conocer sus consecuencias, y sólo menos de la mitad, representado en el 46,31 % manifestó saber afrontarlo. Los resultados arrojados por el 93, 75% de los encuestados muestra la importancia de hacer llegar información veraz sobre el estrés a los estudiantes universitarios. A su vez, permite llegar a la siguiente conclusión: es necesario formular programas que puedan dar a conocer este tema, del cual poco se sabe realmente, aún cuando la mayoría lo vive.

## **4. Desestrésate. Propuesta para un programa de extensión universitaria**

### **4.1 Justificación**

La entrada a la universidad, con los cambios que esto supone, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés.

Al respecto Fisher y Hood (1987) señalan, que existen estudios en los que se han observado altos niveles de estrés en los universitarios del primer año, consecuencia de la incidencia de la transición en lo que tiene que ver con la falta de competencias y de control para hacer frente al nuevo entorno. Según lo indicado, los estudiantes de primer curso informan que estas faltas de control surgen al desconocer las soluciones a los nuevos requerimientos que tienen que abordar por su entrada en la universidad.

Por otro lado, en el último año de la carrera vuelven a presentarse situaciones estresantes, vinculadas con la pronta desvinculación al campo universitario, el deseo de conseguir un adecuado empleo, las pasantías y la defensa de la tesis, son claros ejemplos de elementos estresores en esta etapa.

Además, en el transcurso de la carrera, las presiones al final de cada período académico suponen exámenes, presentaciones y discusiones de trabajos, confluyen a que continuamente los estudiantes se encuentren en situaciones concebidas por muchos como de altos niveles de tensión y estrés. Y a esto habrá que sumarle las situaciones propias de su edad, que comprenden sus relaciones afectivas, estabilidad familiar, disponibilidad de recursos económicos, facilidad de transporte, relaciones con sus pares, con sus docentes y con el entorno, por sólo nombrar algunas, las cuales generan emociones favorables o desfavorables que propician estrés.

Frente a todo esto y en el entendido de que tener información reduce los niveles de incertidumbre y permite actuar con mayor seguridad frente a cualquier situación, es que se justifica diseñar un programa de extensión universitaria, que permita dar a conocer todos los elementos vinculantes con el tema del interés del estudiantado, a fin de orientar sus conductas frente a las diferentes situaciones a las que se encuentran sometidos en su día a día, tanto en el ámbito universitario como en su vida en general.

## **4.2 Beneficiarios**

Serán beneficiados con esta propuesta, en primer lugar los estudiantes universitarios ya que serán los destinatarios primarios del mensaje, pero su beneficio abarcará a todos los demás miembros de la comunidad universitaria, docentes, administrativos y obreros, en el entendido que al pertenecer a un mismo sistema y existir sinergia entre las partes, los cambios en la conductas de uno de los sub sistemas que conforman el todo, traerá consecuencias a los demás sub sistemas vinculantes. Además al vincularse los estudiantes con sus familias y comunidades, también resultarán éstas beneficiadas por el mismo efecto sinérgico.

## **4.3 Objetivo general del programa**

- Ofrecer un espacio de intercambio con profesionales especialistas en temas de salud que permitan dar a conocer todos los elementos inherentes al manejo adecuado del estrés en la búsqueda de fomentar el afrontamiento activo que genere conductas que mejoren la calidad de vida de los estudiantes.

## **4.4 Objetivos específicos**

- Propiciar una actitud auto-reflexiva sobre los generadores, indicadores y niveles de estrés presentes en la vida.
- Dar a conocer los efectos fisiológicos y psicológicos que produce un nivel inapropiado de tensión en la persona y en la calidad de su vida.
- Realizar un conjunto de actividades diagnósticas que permitan a los estudiantes adquirir un conocimiento específico de su propia situación de estrés.
- Entregar y entrenar un conjunto de técnicas específicas de manejo del estrés.
- Explorar las áreas personales donde se manifiestan más claramente la ansiedad y el estrés.
- Conocer y practicar estrategias de corto, mediano y largo plazo, que ayuden a un mejor manejo de la ansiedad y el estrés individual.

## **4.5 Elementos del programa**

El programa consta de dos componentes claramente diferenciados. El primero denominado “Desestrésate estoy aquí” hace referencia a un proyecto individual de manejo adecuado del estrés, que involucra la participación de

psicólogos, orientadores y especialistas en las ciencias de la conducta, quienes ofrecerán el asesoramiento profesional a los estudiantes que requieran una atención personalizada, al buscar guía u orientación para situaciones muy particulares. Su inclusión dentro de la presente propuesta se justifica al comprender que si bien la manifestación del estrés es similar para todas las personas, las emociones que se desbordan en cada caso, son particulares, por lo tanto su atención individualizada debe ser parte del programa.

El segundo componente denominado “Desestrésate” está conformado por un taller teórico práctico que será ofrecido a grupos de estudiantes, en los que se propiciará la reflexión individual y colectiva en torno a los elementos inherentes al estrés y su adecuado manejo. Su pertinencia se justifica al permitir la discusión abierta de los estudiantes, el compartir experiencias y la construcción del conocimiento por medio de la interacción social.

#### **4.6 Metodología de Trabajo**

“Desestrésate estoy aquí” se desarrollará a través de sesiones de un máximo de 2 horas con frecuencia máxima de dos veces por semana por cada estudiante, previa **reservación de una cita**. En esta ocasión, el especialista y el estudiante intercambiarán información referente a un tema en particular que le genere estrés, donde la confidencialidad será un elemento imprescindible y se propiciará el afrontamiento activo ante situaciones estresantes. El desarrollo de las sesiones se realizará sin esquema predeterminado cuya guía será un especialista consultor.

“Desestrésate” por su parte es un programa extensionista que hace referencia a un taller teórico práctico en el que, tanto en forma individual como grupal, se realizarán exposiciones por parte del facilitador y de especialistas invitados, análisis de casos, ejercicios individuales, ejercicios grupales, rolplaying, lecturas guiadas, aplicación de cuestionarios, discusiones de pequeños grupos y discusiones plenarios, para el desarrollo de habilidades entre los participantes. Consta de cinco (5) módulos con una duración de treinta (30) horas académicas y su contenido programático comprende:

**Modulo I.** Descubriendo el estrés. 6 horas académicas

<b>CONTENIDO A DESARROLLAR</b>	<b>ESTRATEGIA A UTILIZAR</b>
1.1 Presentaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación del facilitador y de los participantes.</li> <li>• Expectativas sobre el taller por parte de los participantes.</li> <li>• Presentación del contenido programático y definición de estrategias.</li> <li>• Dinámica para romper el hielo.</li> </ul>
1.2 Definición y estructura del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición por parte del facilitador.</li> </ul>
1.3 Tipos de estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición por parte del facilitador.</li> </ul>
1.4 Estresores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición por parte del facilitador.</li> <li>• Ejercicios individuales y grupales.</li> </ul>
1.5 Tipos de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolplaying o juegos de rol.</li> </ul>
1.6 Respuestas al estrés: corporales, emocionales, mentales y conductuales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas guiadas.</li> <li>• Análisis de casos.</li> </ul>
1.7 Consecuencias de su inadecuado manejo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusiones de pequeños grupos.</li> <li>• Discusiones plenarias.</li> </ul>

**Módulo II.** Evaluación personal. 6 horas académicas

<b>CONTENIDO A DESARROLLAR</b>	<b>ESTRATEGIA A UTILIZAR</b>
2.1 Identificando mis estresores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de cuestionarios: escala de estrés general y escala de estrés socio-laboral.</li> <li>• Análisis de resultados.</li> </ul>
2.2 ¿Cuál es mi nivel de estrés?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios individuales.</li> </ul>
2.3 El estrés como enemigo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de casos.</li> <li>• Discusiones de pequeños grupos.</li> </ul>
2.4 El estrés como aliado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de casos.</li> <li>• Discusiones de pequeños grupos.</li> <li>• Discusiones plenarias.</li> </ul>

**Módulo III.** Evaluación del entorno y estilos de vida. 4 horas académicas

CONTENIDO A DESARROLLAR	ESTRATEGIA A UTILIZAR
3.1 Factores críticos del entorno. Familia, Universidad, Comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas guiadas.</li> <li>• Análisis de casos.</li> </ul>
3.2 Estilos de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolplaying o juegos de rol.</li> <li>• Discusiones de pequeños grupos.</li> <li>• Discusiones plenarias.</li> </ul>
3.3 El síndrome de Burnout.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas guiadas.</li> <li>• Análisis de casos.</li> </ul>

**Módulo IV.** Técnicas para el manejo adecuado del estrés.8 horas académicas

CONTENIDO A DESARROLLAR	ESTRATEGIA A UTILIZAR
4.1 Técnicas Psicológicas: control personal, control de los patrones conductuales de estrés, desarrollo de habilidades conductuales: asertividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición por parte de especialistas invitados.</li> <li>• Ejercicios individuales.</li> <li>• Ejercicios grupales</li> </ul>
4.2 Técnicas Corporales: control de la respiración, control corporal, ritmo y equilibrio, dieta y suplementos vitamínicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición por parte de especialistas invitados.</li> <li>• Ejercicios individuales.</li> </ul>
4.3 Técnicas Ambientales: control de la iluminación, ruido, colorterapia, musicoterapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición por parte de especialistas invitados.</li> <li>• Ejercicios grupales.</li> </ul>

**Módulo V.** Elaboración de plan de acción personal.6 horas académicas

CONTENIDO A DESARROLLAR	ESTRATEGIA A UTILIZAR
5.1 Formulación de objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inducción por parte del facilitador.</li> <li>• Ejercicios individuales.</li> </ul>
5.2 Identificación de variables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inducción por parte del facilitador.</li> <li>• Ejercicios individuales.</li> </ul>
5.3 Formulación de estrategias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inducción por parte del facilitador.</li> <li>• Ejercicios individuales.</li> </ul>



## Conclusiones

El resultado de este trabajo permite dar a conocer un programa factible de ser aplicado por la Universidad, en la búsqueda de propiciar actitudes tendientes a lograr afrontamientos activos frente a las situaciones generadoras de estrés, en el entendido de que el estrés es parte de la vida de todo ser humano, ya que es simplemente una reacción del organismo para dar respuestas a las exigencias del entorno.

La Universidad no debe limitarse al intercambio de un conocimiento técnico especializado en un campo específico, sino que en forma conjunta debe buscar el crecimiento de un ser social que constantemente afronta situaciones que pudieran desbordar sus emociones y frenarlo, frustrarlo o en el peor de los casos, conducirlo a formas de escape que destruyen su salud física y mental.

“Desestrésate” como propuesta de extensión universitaria ofrece una alternativa de crecimiento de ese ser social, a través de sus dos componentes diferenciados entre sí, que generan espacios de reflexión en los cuales los jóvenes estudiantes en forma individual mediante “Desestrésate estoy aquí”, o en forma grupal, mediante “Desestrésate Taller” podrán aprender a evaluar sus niveles de estrés, aplicando técnicas psicológicas, corporales y ambientales, entre otras cosas.

## Notas

- \* Luz Marina Maldonado. luzmam3@yahoo.com Profesora Agregada Departamento de Ciencias Administrativas y Contables ULA Táchira. Coordinadora de Extensión de la ULA-Táchira.

## Referencias bibliográficas

- ALDWIN, C. (1994). *Stress, Coping and Development*. New York. The Guilford Press.
- ALONSO, S. (2001) *Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento de sujetos expuestos al riesgo volcánico: el caso del volcán Popocatepetl*. Tesis de Licenciatura en psicología, UDLAP. Disponible en [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/encinas\\_h\\_m/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/encinas_h_m/capitulo1.pdf) (Consultado 2011, Octubre 12)
- BENSABAT, S. (1987). *Stress. Grandes Especialistas Responden*. España: Ediciones Mensajero.
- COON, D. (1998). *Psicología. Exploración y Aplicaciones*. 8ª Ed. México: Thomson.
- ELLIOT, G y EISDORFER, C. (1982). *Stress and human health*. Nueva York: Springer Publishing Company.

- FISHER, S. Y HOOD, B. (1987). *The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and homesickness*. British Journal of Psychology.
- GONZÁLEZ, R. Y GONZÁLEZ, D. (2005). *Estrés: Causas y manejo del problema*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- KOSSEN, S. (1995). *Recursos Humanos en las Organizaciones*. 5ª Ed. México: Harla.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion*. México: Springer Publishing Company. Nueva YORK.
- LAZARUS, R. Y FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- LÓPEZ, L. (2012). *Desestrésate. Propuesta Radiofónica De Comunicación Para El Cambio Social*. Tesis de grado, mención publicación, para optar por el Título de Licenciada en Comunicación Social. Universidad de Los Andes. Táchira. San Cristóbal. Venezuela.
- MONAT, A. Y LAZARUS, R. (1991). *Stress and Doping: An Anthology*. New York. Columbia University Press.
- OCÉANO. (s/a). *Enciclopedia de la Psicología*. Barcelona: Océano.
- SELYE, H. (1987). *The Stress of life*. USA: McGraw Hill Book Co.