

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Campaña de comunicación sobre el Estrés académico en estudiantes universitarios “Ponte Chill, justo lo que necesitas”

Ricardo Xavier Erazo García

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito para la obtención del título de Licenciado en comunicación organizacional y relaciones públicas

Quito, 15 de mayo de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Campaña de comunicación sobre el estrés académico en estudiantes
universitarios “Ponte Chill, justo lo que necesitas”**

Ricardo Xavier Erazo García

Nombre del profesor, Título académico

María José Enríquez Cruz, PhD

Quito, 15 de mayo de 2024

DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Ricardo Xavier Erazo García

Código: 00320117

Cédula de identidad: 0931066682

Lugar y fecha: Quito, mayo de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

La presente tesis aborda la problemática del estrés académico en estudiantes universitarios a través de "Ponte Chill": una campaña integral de comunicación. El propósito principal es informar a la comunidad universitaria sobre la naturaleza y los efectos del estrés académico, educar a los estudiantes acerca de técnicas efectivas para gestionarlo y persuadirlos a percibirlo como una experiencia manejable, especialmente en el contexto postcovid.

El enfoque de la investigación se sustenta en la intersección entre la comunicación, la educación y la salud. La campaña utilizó herramientas como comunicación externa, relaciones públicas, gira de medios y desarrollo de eventos para hacerla efectiva y accesible. A través de Ponte Chill, se pretende no solo informar y educar, sino también empoderar a los estudiantes universitarios para enfrentar el estrés académico de manera proactiva.

Los resultados de Ponte Chill respaldan la exitosa implementación de una campaña tanto física como digital, que impactó en la percepción y gestión del estrés académico entre los estudiantes y profesionales. Se emplearon herramientas como la comunicación externa a través de una campaña digital y gira de medios, relaciones públicas para la consecución de cuatro alianzas estratégicas y cinco eventos que contribuyeron a la consecución de los objetivos de la campaña, junto con una mayor difusión y participación de los elementos educativos a reforzar.

Las conclusiones derivadas de este estudio proporcionaron valiosas implicaciones actuales y futuras para abordar el estrés académico en el entorno universitario, destacando la importancia de estrategias comunicativas efectivas para promover la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés académico, Comunicación, Salud Mental, Estudiantes Universitarios, Campaña.

ABSTRACT

The present thesis addresses the issue of academic stress in university students through "Ponte Chill": a comprehensive communication campaign. The main purpose is to inform the university community about the nature and effects of academic stress, educate students about effective techniques to manage it, and persuade them to perceive it as a manageable experience, especially in the post-COVID context.

The research approach is based on the intersection of communication, education, and health. The campaign used tools such as external communication, public relations, media tours, and event development to make it effective and accessible. Through Ponte Chill, the aim is not only to inform and educate, but also to empower university students to proactively address academic stress.

The results of Ponte Chill support the successful implementation of a campaign, both physical and digital, which impacted the perception and management of academic stress among students and professionals. Tools such as external communication through a digital campaign and media tours, public relations in the achievement of four strategic alliances, and five events contributed to achieving the campaign's objectives with a social cause and increased dissemination and participation of the educational elements to reinforce.

The conclusions drawn from this study provided valuable current and future implications for addressing academic stress in the university environment, highlighting the importance of effective communication strategies to promote students' mental health.

Key words: Academic Stress, Communication, Mental Health, University Students, Campaign.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	8
Marco Teórico	9
1. Capítulo 1 - Estrés General vs Estrés Universitario	9
1.1 Introducción al Estrés	9
1.1.1 Orientaciones Teóricas del estrés	10
1.1.2 Factores fisiológicos y psicológicos asociados al estrés	11
1.2 Síntomas del estrés	13
1.2.1 Síntomas físicos	14
1.2.2 Síntomas emocionales	14
1.2.3 Síntomas cognitivos	15
1.3 Estrés Académico	15
1.3.1 Contexto del Estrés Académico	16
1.4 Impacto del Covid 19 en estudiantes universitarios	18
1.4.1 Cambios en la dinámica educativa	19
1.4.2 Efectos psicológicos y emocionales en los estudiantes	20
2. Capítulo 2 - Contextos universitarios (estresores)	21
2.1 Estresores Universitarios	21
2.1.1 Estresores académicos internos	23
2.1.2 Estresores académicos externos	26
2.2 Estresores No Universitarios	27
2.2.1 Problemas de estrés familiar	29
2.2.2 Enfermedades mentales secundarias	30
2.2.3 Esfera social de estudiantes universitarios	33
3. Capítulo 3 - Comunicación, educación y salud	34
3.1 Barreras de comunicación	35
3.2 Importancia de la comunicación en la gestión del estrés	37
3.3 Comunicación y Salud Mental	39
3.4 Estrategias de Comunicación para el manejo del estrés	43
4. Capítulo 4 - Campaña de comunicación	46
4.1 Presentación de Campaña	46
4.2 Método de Investigación Cualitativa	51
4.3 Diseño, planificación y ejecución de la campaña	53
Conclusiones	66
Referencias Bibliográficas	68

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en analizar y abordar el fenómeno del estrés académico en estudiantes universitarios a través de una campaña de comunicación integral. El diagnóstico revela que el estrés académico, definido como la respuesta negativa y abrumadora a las demandas académicas, constituye una inquietud cada vez más palpable en el ámbito universitario. Este fenómeno proviene de diversas fuentes, como la presión por el rendimiento académico, la competencia entre pares y la adaptación a nuevas modalidades de estudio, especialmente evidenciadas en el contexto poscovid.

Desde el punto de vista del área de conocimiento en comunicación, el estrés académico no solo se manifiesta como una carga individual, sino también como un desafío comunicativo. La percepción de la presión académica y los métodos de afrontamiento son moldeados por la interacción de mensajes y expectativas dentro de la comunidad universitaria. Este estudio busca explorar estrategias comunicativas efectivas para abordar el estrés académico, reconociendo la importancia de la comunicación en la construcción de percepciones y la promoción de entornos universitarios saludables.

A través de “Ponte Chill”, una campaña de educomunicación se buscó no solo informar y educar, sino también fomentar un diálogo constructivo que promueva prácticas de afrontamiento saludables. Esta, es una campaña que, inspirada en la concientización, la educación y la motivación, busca cambiar percepciones, fomentar nuevos comportamientos y abrir diálogos que empoderen a los estudiantes para manejar el estrés de manera saludable y equilibrada.

La definición de términos clave en esta introducción establece las bases conceptuales necesarias para abordar con profundidad el tema del estrés académico desde la perspectiva de la

comunicación. En las secciones siguientes, se explorarán las motivaciones, enfoques y herramientas de la campaña, proporcionando un marco integral para la propuesta de intervención.

1. Capítulo I Estrés General vs Estrés Universitario

1.1. Introducción al estrés

El término “estrés” es una expresión ampliamente conocida, y, sin embargo, su definición a menudo se desdibuja entre las complejidades del contexto moderno. En términos sencillos según Aguilar (2018) y alineados con la comprensión contemporánea, el estrés puede entenderse como “un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente mantenida y que se acompaña de un grado de ansiedad importante de modalidades del comportamiento determinadas por variables psicológicas y sociales” (p.974). Es ampliamente reconocido que el estrés ha adquirido una significativa relevancia en los tiempos que vivimos, frecuentemente relacionado con connotaciones negativas, tensiones e incluso desafíos con la tecnología. Esta prominencia ha desencadenado su estigmatización, lo cual ha dificultado la comprensión integral de su verdadera naturaleza como un mecanismo de adaptación.

Al reconocer el estrés como un “mecanismo”, se aprecia su capacidad para surgir en diversos ámbitos personales, incluido, por ejemplo, el contexto académico. En contraste, la perspectiva imperante nos ha llevado a una concepción que no busca enseñarnos a gestionar el estrés, sino a erradicarlo por completo, lo cual resulta incongruente con la propia naturaleza de este fenómeno. A lo largo de este capítulo, nos adentraremos en la descomposición del concepto de estrés, explorando sus diversas facetas y reconociendo su profunda relevancia en el

bienestar y la salud de las personas. Esta descomposición nos ayudará a objetivar el propósito de esta tesis.

1.1.1 Orientaciones teóricas del estrés

Antes de adentrarnos en el complejo mundo del estrés, es crucial comprender las orientaciones teóricas que subyacen a este fenómeno. Estas teorías proporcionan un marco conceptual que nos permite analizar y comprender las diversas dimensiones del estrés.

En 1926, el pionero en el estudio del estrés fue Hans Selye. A través de sus investigaciones en endocrinología y la búsqueda de hormonas sexuales, expuso a ratas a diferentes tipos de estímulos físicos y químicos. Notó que, independientemente del estímulo aplicado, las ratas mostraban respuestas similares en sus organismos. Esto lo llevó a proponer la idea de una respuesta universal del cuerpo ante situaciones displacenteras, y fue ahí donde desarrolló un nuevo concepto basado en sus observaciones: el Síndrome General de Adaptación. Posteriormente, adoptaría por primera vez el término "estrés" para describir las respuestas del organismo ante amenazas externas (Quintero, 2020).

Hans Selye aportó un elemento fundamental a la comprensión del estrés al concebirlo como un proceso dinámico en constante movimiento. En sus investigaciones, Selye introdujo la distinción crucial entre “eustres”, el estrés positivo que puede impulsar el rendimiento y la adaptación, y “distress”, el estrés negativo que puede tener efectos perjudiciales para la salud. Asimismo, destacó la importancia de una dosis moderada de estrés, al afirmar que una cantidad adecuada puede ser beneficiosa para el individuo (Quintero, 2020).

Esta perspectiva coincide con la definición de McEwen y E.N Lasley (2002), quienes analizan el estrés desde dos fases. Ellos interpretan el estrés como una “fuerza “alostática”, la cual inicia una serie de cambios biológicos, defensas y adaptaciones” (p. 125). Este mecanismo puede ser protector o reactivo para el individuo, manifestándose como una respuesta de “lucha o huida” (Sánchez, 2018).

Bajo estas orientaciones teóricas del estrés, se busca desmitificar este fenómeno al entenderlo como un mecanismo que puede tanto protegernos como perjudicarnos. Desde esta perspectiva, reconocemos la importancia de una manifestación moderada del estrés y la necesidad de discernirla de una condición de estrés crónico. En última instancia, es crucial comprender la función esencial del estrés: preparar al individuo para enfrentar desafíos o demandas, complementada por su función biológica.

1.1.2 Factores fisiológicos y psicológicos asociados al estrés

Para comprender a cabalidad el fenómeno del estrés, es esencial adentrarnos en sus factores fisiológicos y psicológicos, dos dimensiones interconectadas que desempeñan roles fundamentales en la experiencia del estrés.

En el ámbito fisiológico, el estrés desencadena directamente una serie de respuestas que alteran el funcionamiento de nuestro cuerpo, con la finalidad de prepararnos para afrontar situaciones difíciles. Estas respuestas fisiológicas implican la activación del eje neural, el sistema neuroendocrino y el sistema endocrino, centrándose especialmente en las reacciones del sistema nervioso que se traducen en respuestas físicas tradicionalmente asociadas al estrés (Perez, 2018).

Estas respuestas fisiológicas pueden ser esquematizadas siguiendo el modelo propuesto por Selye, que describe tres etapas del estrés y sus correspondientes ejes de activación: la fase de alarma, la fase de adaptación y la fase de desgaste. Durante la fase de alarma, el cuerpo identifica el estresor y activa el sistema simpático, proporcionando los recursos energéticos necesarios. En la fase de adaptación, el organismo se enfrenta al estresor utilizando estos recursos energéticos y activando el sistema inmune.

Finalmente, en la fase de desgaste, se evidencia que el organismo no ha podido disponer de suficiente energía para afrontar el estresor. En esta etapa, si el individuo persiste en esta condición, el estresor puede conducir al agotamiento y enfermedad del organismo (Perez, 2018). Es en este punto donde, irónicamente, la respuesta fisiológica de defensa al estrés puede protegernos en situaciones agudas, pero puede tener un impacto significativo en nuestro cuerpo y acelerar enfermedades cuando se prolonga en un estado crónico de estrés.

Con respecto a los factores psicológicos, estos se vinculan directamente a las fuerzas estresantes. Para ilustrar este punto, citaré a Olvera (2018), quien sostiene que "Un agente estresor puede ser cualquier estímulo que requiere del organismo una adaptación" (p.524). En términos más simples, un estresor se refiere a las condiciones o situaciones que generan estrés. Sin embargo, comprenderlo desde este enfoque puede no ser tan sencillo, ya que implica que los estresores surgen como respuestas a demandas del entorno que, al estar en desequilibrio, provocan estrés.

La clasificación de los estresores abarca diversas perspectivas, ya que estos pueden originarse tanto en el entorno externo como ser generados internamente por el individuo. Los estresores se pueden categorizar en tres tipos: psicosociales, bioecológicos y de personalidad. Destacan aquellos que

resaltan la interacción entre el comportamiento social (Olvera, 2018).

De manera simplificada bajo esta clasificación, podemos identificar estresores de distintas naturalezas: físicos, psicológicos, sociales, económicos, emocionales, académicos y laborales. Cada uno de estos tipos de estresores ejerce su propia influencia en el bienestar y la adaptación de la persona, subrayando la complejidad y diversidad de factores que pueden desencadenar respuestas de estrés en un individuo.

1.2. Síntomas del estrés

Emplear la frase “estoy estresado” puede resultar bastante común en medio de la acelerada dinámica que enfrentamos diariamente. Sin embargo, es crucial discernir con precisión cuáles son los síntomas asociados al estrés. Incluso hemos desarrollado expresiones que encapsulan los efectos del estrés, como el común “estoy quemado”, que describe una sensación de alto gasto energético en manos del estrés. Esta descripción no se aleja mucho de la realidad cuando analizamos conceptos como el “burnout”, que según Quintero (2020), es un “síndrome psicológico que surge en respuesta a estresores crónicos. Este se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, y suele estar más relacionado con el ámbito laboral y académico” (p.97).

Algunos síntomas son fácilmente reconocibles, sin embargo, otros se desarrollan de manera gradual, potencialmente convirtiéndose en un proceso crónico. Es esencial identificar estos síntomas para comprender plenamente la influencia del estrés en nuestro comportamiento. A continuación, detallaremos los síntomas físicos, emocionales y cognitivos.

1.2.1 Síntomas físicos

Desde una perspectiva fisiológica, el estrés se manifiesta de diversas maneras. Según Velandia (2021) en su estudio “Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia”, se identifican varios síntomas físicos, que incluyen la elevación de los niveles de glucosa en sangre, aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial, sensación de boca seca, sudoración excesiva, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, sensación de escalofríos, opresión en la garganta, así como sensaciones de entumecimiento y hormigueo en las extremidades (p.8).

Otros indicadores de síntomas físicos sugeridos por Ávila (2014) son: dolores de cabeza, hipertensión, debilidad, alteraciones del sueño, molestias en el estómago, enfermedades en la piel, tensión generalizada, dolor de cuello, de espalda, dolor de pecho que simula infarto de corazón, etc (p.122).

1.2.2 Síntomas emocionales

Los síntomas más reconocibles para cada individuo son aquellos de naturaleza emocional, ya que suelen ser los que generan la mayoría de los efectos subjetivos del estrés. Según un estudio realizado por Mario Souza y Machorro (2020) en pacientes, se identifican una serie de síntomas emocionales, que incluyen un estado de ánimo depresivo, ansiedad, preocupación, sensación de incapacidad para afrontar los problemas, alteraciones en la rutina diaria, y manifestaciones repentinas de violencia. Es importante destacar que, en adolescentes, los efectos del estrés pueden incluir trastornos disociales como un componente adicional (p.9).

Es importante destacar que los síntomas emocionales pueden conducir a alteraciones significativas en el comportamiento de un individuo. Estos cambios pueden manifestarse a través de pérdida de apetito o compulsión por la comida, aumento del consumo de tabaco, episodios de agresividad, dependencia del alcohol, abuso de psicofármacos, trastornos del sueño, modificaciones en los patrones de descanso, aislamiento social, ausentismo laboral, dificultades en la esfera sexual y abandono del cuidado personal (Santana, 2014).

1.2.3 Síntomas cognitivos

Para culminar con los síntomas, el estrés deteriora significativamente nuestra actividad cognitiva. Cuando nos referimos a los síntomas cognitivos del estrés, hablamos sobre cómo este fenómeno puede influir en nuestra habilidad para procesar información, mantener la concentración y tomar decisiones. En este contexto, estos síntomas se manifiestan a través de pensamientos de temor, rumiación excesiva, dificultad para tomar decisiones, sensación de obsesión e inseguridad. Esto puede dar lugar a problemas de concentración, sensibilidad aumentada ante críticas y bloqueo mental (Ávila, 2014).

1.3. Estrés académico

Habiendo establecido una comprensión sólida sobre el estrés en términos generales, abordando sus distintas fuentes y sintomatología a nivel personal, es crucial adentrarnos en un ámbito de especial interés para nuestra tesis: el estrés académico. Este tipo de estrés guarda una relevancia particular en nuestro estudio y merece un análisis detallado.

El estrés académico, entre las diversas fuentes de tensión, destaca como una de las más comunes

entre aquellos que han transitado por la vida académica. Se define como la presión física y emocional derivada de las demandas del entorno educativo. Este tipo de estrés según Velázquez (2020), puede influir de manera negativa en la percepción que tiene el estudiante sobre las exigencias académicas, llegando a impactar directamente en su proceso formativo (p.167).

El enfoque del estudio del estrés académico radica en llevar a cabo un análisis meticuloso de los diversos factores que lo generan. Evitamos adoptar una perspectiva reduccionista que únicamente se centra en el impacto de la carga académica. En el próximo capítulo, abordaremos detalladamente estas fuerzas estresantes que están vinculadas a todos los aspectos de la vida del estudiante.

1.3.1 Contexto del estrés académico

Cuando abordamos el estrés académico en relación con los estudiantes, es crucial reconocer que no puede ser evaluado de manera uniforme para todos. En este sentido, es fundamental comprender que existen diversos factores contextuales que influyen en la experiencia de estrés académico de cada estudiante y determinan su nivel de intensidad en cada uno de los escenarios.

Estos factores desempeñan un papel fundamental en el juego del estrés académico dentro del entorno educativo. En primer lugar, conocemos la existencia de una amplia gama de estresores que impactan la experiencia del estudiante con el estrés. Estos serán analizados con mayor profundidad en el siguiente capítulo y abarcan desde las fuentes de estrés académico universitario (carga académica y los exámenes) hasta aquellas fuentes de estrés no académico que el estudiante puede enfrentar.

Uno de los factores contextuales más notables se refiere a los niveles de estrés académico según los distintos programas académicos. Por ejemplo, en un estudio realizado por Escobar (2018) sobre el estrés en estudiantes universitarios de carreras en el ámbito de la salud y las ciencias sociales, se encontró que los alumnos de psicología experimentan niveles de estrés superiores en comparación con aquellos que cursan estudios en ciencias sociales. Este ejemplo breve ilustra la variabilidad que puede existir al estudiar programas académicos específicos (Escobar, 2018).

Otro elemento que se relación directamente con el estrés académico son las estrategias de afrontamiento, que determinan patrones de comportamiento que los estudiantes tienen para hacer frente a los factores estresantes, cuáles serán los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las demandas del entorno (Espinosa, 2020).

En el contexto académico, esto está directamente vinculado al factor de la estrategia institucional, que aborda cómo las instituciones educativas implementan políticas y medidas destinadas a mitigar el estrés académico de sus estudiantes. Según Espinosa (2020), "los niveles elevados de estrés en los universitarios pueden considerarse como obstáculos o inconvenientes que afectan el rendimiento académico. Por ello, es recomendable mantener un nivel moderado de estrés para asegurar una estabilidad en el ámbito académico". Esto sugiere que el nivel de estrés académico de los estudiantes puede ser influenciado por la forma en que la institución educativa maneja esta cuestión (Espinosa, 2020).

Por último, otorgo una gran importancia al factor contextual que abarca los elementos del entorno

personal del estudiante. En este sentido, el nivel de estrés académico estará influenciado por las numerosas condiciones que el estudiante experimenta en su día a día, tales como su estado de salud, niveles de ansiedad, situaciones económicas, entre otros. Es esencial tener presente que el estrés es una parte común de la vida de cada individuo, y el estrés que el estudiante experimenta fuera del entorno académico tendrá un impacto directo en su nivel de estrés académico.

1.4. Impacto del Covid-19 en estudiantes universitarios

En el transcurso de los últimos años, el escenario académico ha experimentado una transformación sin precedentes a raíz de la irrupción del fenómeno global conocido como COVID-19. Esta pandemia ha alterado significativamente la dinámica de la educación superior, imponiendo retos y desafíos inesperados para los estudiantes universitarios. El estrés, ya un tema crucial en el ámbito académico ha adquirido nuevas dimensiones y matices en este contexto.

En este capítulo, examinaremos el impacto del COVID-19 como un factor determinante en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios, explorando sus implicaciones y proveyendo un análisis detallado de esta influencia

El advenimiento del COVID-19 provocó una inmediata reconfiguración en la educación superior, obligando a adaptar los procesos educativos para cada estudiante. La transición abrupta hacia la modalidad virtual conllevó una disminución de la motivación entre los estudiantes, impactando tanto en ellos como en los docentes del sistema educativo. Este cambio de paradigma, si bien fue necesario, también introdujo una serie de estresores asociados al nuevo formato, desencadenando diversas consecuencias de estrés en el contexto del sistema educativo virtual.

De acuerdo con Velásquez (2020), la abrupta interrupción de las clases afectó a diversas partes interesadas en el ámbito educativo, incluyendo a autoridades educativas, padres de familia, docentes y alumnos, quienes se vieron en la encrucijada de decidir si continuar o abandonar sus programas educativos (p.162). Esta situación planteó desafíos de considerable magnitud para todos los implicados, generando ansiedad en un contexto marcado por la incertidumbre. Asimismo, no solo los estudiantes experimentaron impactos durante la pandemia, sino que también influyó en su perspectiva frente a la nueva realidad presencial que actualmente experimentamos.

1.4.1 Cambios en la dinámica educativa

Los cambios fundamentales en la dinámica educativa comienzan con un estresor crucial: la escasez de recursos para los estudiantes. Esta problemática se agudiza en las escuelas públicas, donde no todos los estudiantes tienen acceso a clases en línea debido a la falta de una computadora con conexión a internet estable.

Esto provoca preocupaciones acerca de su continuidad en el sistema educativo. Estamos ante un reflejo contundente de una realidad social: la garantía de acceso a la tecnología aún no es universal y no se ha alcanzado una plena generación tecnológica a nivel global (Velásquez, 2020).

Esta precariedad tecnológica no solo afectó a los estudiantes y profesores, sino que también evidenció deficiencias en la infraestructura de red de muchas universidades, lo cual tuvo un impacto significativo en la dinámica pedagógica. La transición hacia nuevos modelos educativos no se ha llevado a cabo de manera eficaz, lo que ha generado niveles de estrés considerable para

estudiantes y profesores que aún no han logrado adaptarse y que continúan aferrados a hábitos del modelo educativo tradicional (Vilca, 2022).

En resumen, esta transformación en el ámbito universitario ha impuesto la transición hacia un modelo educativo en línea que, en muchos casos, no ha sido completamente integrador. Se han presentado numerosos desafíos para llevar a cabo tácticas tanto sincrónicas como asincrónicas, teniendo en cuenta especialmente que los estudiantes ya no se encontraban en un entorno adaptado para las actividades educativas, sino en un espacio personal no controlado que ha influido en su rutina, lo que ha resultado en una menor receptividad hacia el mensaje educativo (Vilca, 2022).

1.4.2 Efectos psicológicos y emocionales en los estudiantes

El impacto del COVID-19 en la salud mental y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios ha sido un tema de creciente preocupación. La pandemia no solo trajo consigo desafíos físicos, sino que también dejó huellas psicológicas significativas en esta población.

El cambio abrupto hacia la educación a distancia, la incertidumbre sobre el futuro y la alteración de las rutinas habituales han llevado a una serie de efectos psicológicos que merecen atención. La alteración de rutinas y la pérdida de interacciones sociales debido al COVID-19 han representado un desafío considerable para el equilibrio socioemocional de los estudiantes, especialmente para aquellos que están atravesando un proceso de nivelación (Velázquez, 2020).

Durante la pandemia, continuar con los estudios universitarios llevó consigo el desarrollo de niveles de estrés que desencadenaron problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos,

especialmente asociados al cambio en la modalidad de enseñanza. Los estudiantes se vieron enfrentados a un formato más rígido y menos estimulante, lo que resultó en una sensación de pérdida de control y generó fatiga entre la comunidad estudiantil (Vilca, 2022).

Este panorama ha puesto de manifiesto la necesidad urgente de abordar el bienestar emocional de los estudiantes en el entorno académico. Comprender y mitigar los efectos psicológicos del COVID-19 se convierte en una prioridad para garantizar un ambiente educativo propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes en esta nueva realidad.

2. Capítulo 2 Contextos universitarios (estresores)

Entrando a profundidad en el fenómeno del estrés, me dispuse a explorar el estrés en el contexto universitario. Este capítulo tiene como propósito abordar específicamente la relación entre el estrés y el sistema educativo universitario. Esto se logrará adentrándonos en los factores que contribuyen al estrés, no solo limitándonos a los estresores universitarios, sino también considerando aquellos factores externos que forman parte integral de la vida estudiantil. Para recapitular sobre los estresores podemos citar a Velázquez (2020), que define a los estresores como: “Estímulo, situación o variable independiente, que genera tensión. Un agente estresor puede ser cualquier estímulo que requiere del organismo una adaptación” (p.163).

2.1 Estresores Universitarios

A lo largo de la historia, la educación ha sido identificada como una fuente generadora de estrés en los jóvenes. En ocasiones, el sistema educativo ha sido criticado, percibiéndolo como un agente perjudicial para el bienestar de los estudiantes, mientras que, por otro lado, se normaliza como un

elemento esencial para el rendimiento estudiantil. Es innegable que el ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suelen ser experiencias de aprendizaje acompañadas por el estrés académico (Moreno, 2022).

Dicho esto, podemos definir al estrés académico como la angustia mental asociada a la anticipación de posibles fracasos académicos. No nos referimos solo al fracaso académico en sí, sino también a la situación en la que el estudiante convive constantemente bajo la presión de cumplir con los requisitos del sistema. Esta presión, eleva su nivel de estrés, afectando otras áreas de su vida y generando así una cadena de tensión (Moreno, 2022).

El estrés académico tiene un carácter sistémico y de carácter adaptativo que se presenta tendencialmente en tres situaciones: cuando al estudiante se le presentan exigencias de carácter obligatorio que bajo la valoración del estudiante son considerados estresores. Otra situación en la cual estos estresores que provocan una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas (físicos y psicológicos), y finalmente cuando este desequilibrio obliga al estudiante a decisiones de afrontamiento para recuperar el equilibrio (Moreno, 2022).

Estas exigencias que se le presentan al estudiante no solo se ajustan a un nivel de percepción interna, sino que van acorde a algunos factores que el estudiante vive y no controla necesariamente. Estos factores según Ávila (2021) pueden ser la “capacidad de aprendizaje autónomo, manejo de las nuevas tecnologías, uso adecuado de las herramientas telemáticas, carga académica, utilización adecuada del tiempo y el trabajo colaborativo” (p.6). Estos estudiantes también suelen enfrentar problemas de adaptación en diversos niveles, que pueden derivar de causas personales, académicas y metodológicas. Estas causas abarcan aspectos como capacidades individuales, procesos de

aprendizaje, estado de salud y condición física del estudiante, entre otros (Ávila, 2021). Es crucial destacar que esta sección del capítulo se centrará en la explicación de los estresores universitarios desde dos dimensiones: la interna, que aborda los estresores surgidos dentro de la estructura psicológica del estudiante, y la externa, que hace referencia a los estresores generados por las demandas del propio sistema universitario.

2.1.1 Estresores académicos internos

Los estresores de índole interna refieren a las exigencias que cada individuo se impone a sí mismo, en el contexto de un modelo sistémico cognitivista donde el estudiante desarrolla un proceso interno que involucra la entrada y salida de procesos mentales generadores de estrés. Este proceso se despliega de la siguiente manera: se inicia con un suceso que puede ser interpretado como perjudicial o peligroso para las demandas del estudiante. El segundo componente consiste en cómo el estudiante interpreta y valora ese suceso, lo cual depende de diversos factores internos. El tercer componente conlleva una activación del organismo como respuesta a la percepción de amenaza (Kloster, 2019).

La valoración individual del estudiante puede variar y no es uniforme para todos. Esta evaluación según Kloster (2019) puede ser “neutral, donde los acontecimientos no afectan al estudiante y no lo obligan a actuar; positiva, cuando los acontecimientos son favorables y se cuenta con los recursos necesarios para mantener el equilibrio; y negativa, cuando los acontecimientos se perciben como pérdidas, llevando al estudiante a experimentar niveles de estrés al creer que no cuenta con los recursos suficientes, lo que provoca un desequilibrio” (p.23). De este modo, reafirmamos la idea de que la percepción interna es tan crucial como los estresores que la

universidad puede generar. El estudiante mismo llega a definir sus propias respuestas en función de su visión sobre los acontecimientos, y a continuación, explicaremos cómo se generan estas percepciones.

Para comprender el proceso interno de valoración del estudiante, es esencial destacar que su entorno desempeña un papel crucial. Este entorno le presenta al estudiante una serie de demandas que debe cumplir para enfrentar las exigencias. A lo largo de su vida académica, el estudiante ha desarrollado una percepción sobre estas obligaciones, generando variables psicológicas y emocionales que provocan tensión. Entre estas variables se encuentra la necesidad de perfeccionismo académico, donde el estudiante busca la excelencia académica, dando lugar a una presión interna incontrolable (Kloster, 2019). Además, la autoexigencia es otro factor interno relevante, donde el estudiante establece expectativas muy elevadas en cuanto al rendimiento académico y personal. Estos son solo algunos ejemplos de las causas internas, que también incluyen la comparación social, la preocupación y el manejo ineficiente del tiempo, entre otros.

La pregunta crucial que debemos abordar es: ¿cuáles son las causas que provocan la aparición de estas variables? La respuesta reside en la condición interna de cada estudiante. Dado que todos somos individuos únicos, algunos estudiantes experimentan problemas, mayormente de índole psicológica, que acentúan la manifestación de fenómenos como el perfeccionismo o la autoexigencia. Al no poder explicar todos los fenómenos que podrían explicar la existencia de estas variables, voy a ejemplificar este argumento haciendo una referencia de experiencia más personal, voy a explicar el caso del perfeccionismo y el estrés académico como determinantes de ansiedad social.

Dado que no es posible abordar todos los fenómenos que podrían explicar la existencia de estas variables, ejemplificaré este argumento mediante una referencia más personal. Explicaré el caso del perfeccionismo y el estrés académico como determinantes de la ansiedad social. En este escenario, los estudiantes que experimentan ansiedad social sienten temor ante situaciones sociales en las que anticipan ser evaluados negativamente por los demás (Aguilar, 2021). Aquellos afectados por la ansiedad social presentan distorsiones cognitivas, como la sobreestimación de la probabilidad de ser juzgados, malestar frente a la observación de otras personas, manifestado a través de síntomas fisiológicos como la aceleración del ritmo cardíaco, rubor facial, sudoración, entre otros. Además, se observa una inhibición del comportamiento, ya que el individuo tiende a evitar situaciones en las que cree estar expuesto al posible (Aguilar, 2021)

Según la DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales) la académica es una de las áreas de funcionamiento que puede verse deteriorada por la ansiedad social, a tal punto que se la relaciona con altas tasas de abandono escolar. En el ámbito académico, los estudiantes con ansiedad social se sienten constantemente estresados por la responsabilidad de pronunciar discursos en las clases donde participan o mantener un modelo frente a los demás. En cuanto al fenómeno del perfeccionismo, las personas con ansiedad social presentan estándares demasiado altos al tener la idea de que deben ser del agrado de todos, tanto en su desempeño académico como en sus interacciones sociales (Aguilar, 2021).

De esta manera, estas autoexigencias persisten como un mecanismo para evitar la crítica de los demás, llevando a que las personas con ansiedad social establezcan estándares elevados consigo

mismas y, en ocasiones, también sean exigentes con los demás. Es fundamental destacar que esta necesidad de aprobación no se limita al ámbito académico, sino que puede extenderse al entorno familiar, donde las personas enfrentan la presión de cumplir con las expectativas impuestas por sus padres. Así, según Aguilar (2021) “este perfeccionismo social surge a raíz del criticismo parental que sufrieron desde la infancia, manifestándose como una fobia social en el individuo” (p.38).

A través de este ejemplo, se ilustra la situación de estudiantes que se esfuerzan de manera excesiva en sus actividades académicas, descuidando su vida social y aumentando los niveles de ansiedad social, lo que, a su vez, deteriora sus habilidades interpersonales. De este modo, se puede sintetizar cómo estas variables internas del estudiante son resultado de una variedad de factores que explican la aparición de sus estresores internos. Además, estos estresores internos coexisten con estresores universitarios externos.

2.1.2 Estresores académicos externos

Ahora, centrándonos en uno de los aspectos más debatidos, nos adentramos en los estresores académicos externos, los cuales son las demandas generadas directamente por el entorno educativo e instituciones, impactando directamente en los estudiantes. En este escenario, estos últimos se hallan en una relación de dependencia, viéndose compelidos a adaptarse a un entorno específico.

Kloster (2019) señala algunas causas catalizadoras del estrés académico externo, entre las cuales se encuentran la competitividad grupal y entre compañeros, lo que puede dificultar la gestión de conflictos entre estudiantes universitarios. Asimismo, “el estrés asociado a los exámenes, los

cuales, en muchos casos, determinan la autoafirmación de los estudiantes sobre su valía, puede generar altos niveles de estrés” (p.26). Otro factor es la sobrecarga académica, que, al carecer de control, provoca la acumulación de asignaturas, tareas, trabajos obligatorios y deberes de presentación, pudiendo saturar a los estudiantes (Kloster, 2019).

Otros factores determinantes de estrés universitario externo pueden incluir el ambiente universitario, que puede derivar en problemas en las relaciones con los profesores, personal administrativo e incluso el ambiente físico. Un entorno desagradable puede desmotivar al estudiante, ya que trabajar en un ambiente propicio es crucial. La falta de herramientas y equipos didácticos también puede generar ansiedad en el estudiante al enfrentarse a las demandas académicas (Kloster, 2019).

Efectivamente, los estudiantes experimentan estresores académicos en dos dimensiones cruciales, como hemos detallado en este segmento del capítulo. Esto demuestra que la gestión del estrés no solo debe abordar las características del modelo educativo, sino también motivar al estudiante a buscar un equilibrio interno que le permita adaptarse de manera efectiva.

2.2 Estresores No Universitarios

Esta sección significa una piedra angular en nuestro marco teórico, siendo fundamental para comprender por qué elegimos abordar el tema del estrés en nuestra campaña. El estrés se manifiesta de manera integral en la vida de los jóvenes, y por ese motivo nos propusimos explorar la universidad como el entorno principal donde los estudiantes enfrentan desafíos de adaptación y desarrollan problemas de estrés.

No obstante, consideramos que hay un aspecto poco evaluado, pero que influye directamente en los estudiantes: los estresores no universitarios. Estos comprenden todos los factores de estrés que los estudiantes experimentan fuera de la universidad, pero que inciden directamente en su rendimiento académico. Podríamos afirmar que los jóvenes enfrentan presiones adicionales provenientes de estresores desconocidos para la comunidad universitaria, lo que se traduce en una lucha interna que, en ocasiones, resulta en sufrimiento para los estudiantes.

Considero de suma importancia analizar este fenómeno en el contexto actual, donde nuestra generación se encuentra dando sus primeros pasos en la educación universitaria bajo los efectos del encierro forzoso impuesto por la pandemia. Además, la actual generación universitaria está atravesando una etapa crucial conocida como la adultez emergente (18 a 29 años), caracterizada por la búsqueda de identidad, inestabilidad y un proceso cultural que requiere una adaptación delicada (Barrera, 2019).

En los últimos años, las investigaciones en salud mental han revelado que los estudiantes se encuentran en un proceso en el que enfrentan desafíos significativos, como la gestión de la autonomía, asumir responsabilidades académicas y responder a expectativas tanto personales como familiares. Estos desafíos, en determinadas situaciones, pueden desencadenar la aparición de trastornos o síntomas de salud mental (Barrera, 2019).

Las sintomatologías analizadas en este marco investigativo incluyen trastornos más comunes como la depresión, ansiedad, estrés, trastornos de la comunidad alimentaria, consumo de sustancias o

riesgo suicida. Estudios internacionales mostraron su preocupación al mostrar la prevalencia de estas sintomatologías que se presentan en mayores niveles en estudiantes de estratos socioeconómicos bajo. A continuación, vamos a hacer un análisis de algunos estresores que conforman a mi punto de vista los estresores no universitarios más relevantes.

2.2.1 Problemas de estrés familiar

Hemos optado por considerar que uno de los estresores no universitarios más significativos se vincula con la familia, ya que representa el núcleo central de la vida de cada estudiante y el entorno más frecuentado por los jóvenes. Según Aragón (2022), la relación con la familia ejerce una influencia considerable en la conexión del estudiante con sus estudios, ya que “la familia desempeña un papel fundamental en la configuración de los comportamientos afectivos asociados al estrés académico. Estos comportamientos están directamente relacionados con la valoración positiva o negativa que el estudiante otorga al proceso de aprendizaje” (p.91).

La familia se define como una institución fundamental, una de las más antiguas dentro de las organizaciones sociales, donde los estudiantes se desarrollan como entes socioculturales. Esta institución está compuesta por una diversidad de individuos que se interrelacionan mediante reglas de comportamiento y funciones dinámicas de interacción. En la vida del estudiante, se encuentra la influencia de la funcionalidad familiar, entendida como aquella que logra su desarrollo integral en la sociedad. La funcionalidad familiar garantiza un estado de salud favorable, siendo responsabilidad de la familia fomentar en el joven un grado de satisfacción, participación, adaptación, afecto y crecimiento personal (Tapia, 2020).

Por otro lado, existen estudiantes que experimentan fenómenos de disfuncionalidad familiar, sumando la carga de estrés académico a un entorno familiar hostil caracterizado por conflictos familiares, separación de los padres, y otros problemas. Esta situación puede afectar la capacidad del estudiante para concentrarse en sus estudios, condicionando la calidad de sus actividades académicas y llevándolo al abandono (Tapia, 2020). Es crucial comprender que el núcleo familiar se considera una herramienta de afrontamiento del estudiante frente al estrés académico, y su influencia se extiende al bienestar físico y mental.

Lamentablemente, no todos los estudiantes tienen el privilegio de contar con entornos saludables en sus hogares. La falta de apoyo moral, afectivo y económico puede dar lugar a la disfuncionalidad del estudiante en diversos aspectos (Tapia, 2020). En este sentido, podemos concluir que la disfuncionalidad familiar en sí misma actúa como un estresor que puede complicar el rendimiento académico de los estudiantes.

2.2.2 Enfermedades mentales secundarias

Continuando con el análisis de los estresores no académicos, es crucial identificar un factor determinante en el desempeño académico de los estudiantes: los conflictos de salud mental. Estos conflictos suelen manifestarse en lo más profundo de los estudiantes, dificultando su diagnóstico. Es fundamental destacar que los problemas de salud mental representan estresores específicos para el estudiante en su vida personal, por lo que es crucial clasificarlos de esta manera.

Uno de los fenómenos más comunes relacionados directamente con el estrés es la aparición de la ansiedad, definida por Angel (2020) como una "emoción compleja, difusa y desagradable, que se

expresa por un sentimiento de temor y de tensión emocional acompañada de sintomatología" (p.753). Los niveles elevados de ansiedad son el resultado bidireccional de las tensiones generadas por los estresores académicos y de las tensiones provocadas por problemas vividos fuera del entorno académico.

Otro factor crucial para analizar son los trastornos del estado del ánimo, que son de los más comunes en su influencia en el rendimiento académico del estudiante. Uno de los más destacados es la depresión, un trastorno de ánimo que afecta directamente a la mayoría de los aspectos del ser humano, llevando a la pérdida de interés en casi todas las actividades de la vida diaria (Aldaco, 2019). La persona experimenta abatimiento, tristeza e infelicidad, y estos síntomas pueden manifestarse de manera transitoria o permanente.

En el ámbito del rendimiento académico, la depresión afecta la capacidad del estudiante para responder a los estímulos educativos, vinculándose directamente con la aptitud. La depresión altera esta capacidad de respuesta, generando episodios en los cuales el estudiante experimenta dificultad para concentrarse en las actividades académicas, lo que inevitablemente conlleva a una disminución en su rendimiento académico.

Según un estudio realizado por Cala (2020), la "deserción es un fenómeno frecuente en las instituciones de educación superior, y en muchos casos, está relacionada con la prevalencia de problemas de salud mental superiores a los reportados en la comunidad general" (p.138). Específicamente, durante el ingreso a la universidad, se ha observado un aumento significativo en los trastornos de ansiedad y depresión, así como una disminución en la edad de inicio del consumo

de sustancias psicoactivas (Cala, 2020).

Esta investigación destacó algunos trastornos, como el trastorno depresivo mayor, trastorno de ansiedad generalizada y trastorno de pánico, los cuales se asociaron directamente con la capacidad del estudiante para manejar el trabajo, su papel en el hogar, las relaciones personales cercanas y la vida social. Esto demuestra que la población joven que forma parte de las universidades es más vulnerable a los estresores del entorno, identificando principalmente la carga de trabajo como uno de los factores destacados (Cala, 2020).

Otro gran problema para la generación universitaria es el nivel de consumo de alcohol y sustancias psicotrópicas, que ha alcanzado niveles en los que se identifica un patrón de abuso y dependencia, convirtiéndose gradualmente en un trastorno. Se ha demostrado que el consumo de alcohol afecta el rendimiento académico de los estudiantes, reduciendo los resultados académicos. Además, el alcohol afecta directamente las funciones cognitivas necesarias para el aprendizaje, como la retención de información, la velocidad de procesamiento y el equilibrio en el comportamiento (Cala, 2020).

Terminado este segmento, se puede concluir que los trastornos mentales tienen una correlación directa con los estresores académicos y el rendimiento de los estudiantes. Se han detallado algunos trastornos que, si bien son los más significativos en el contexto que estamos estudiando, no son los únicos; existen muchos otros factores psicológicos que afectan a cada estudiante. La importancia radica en prestar atención al factor de salud mental del estudiante, ya que esto es decisivo en la vida académica de los jóvenes (Cala, 2020).

2.2.3 Esfera social de los estudiantes universitarios

El último estresor no universitario que vamos a estudiar en este capítulo es la esfera social de los estudiantes universitarios. Considero que este es el último estresor al que le doy prioridad, ya que la vida social de los estudiantes va a determinar mucho su comportamiento en el entorno y sus responsabilidades. Es importante entender que no todos los alumnos tienen la misma condición social y se ven enfrentados a diferentes situaciones sociales que los estresan. En la universidad, uno de los objetivos del estudiante es consolidar su vida social, por lo que, si esta área no se satisface, existirá un grave conflicto interno.

Hay que entender en primer lugar el porque de la importancia de la vida social de los estudiantes. Según Mendoza (2019) “las emociones en el aspecto de las funciones sociales juegan un papel muy importante al permitir la interacción social, esta interacción da pauta a una comunicación afectiva. Estas emociones afectivas dan lugar a la creación de vínculos duraderos que fortalecen la adaptación a la universidad” (p.19).

Si hablamos en términos de contexto geográfico, no todos los estudiantes la tienen fácil, especialmente aquellos estudiantes que bajo diferentes circunstancias tuvieron que abandonar su lugar de residencia para estudiar. Los estudiantes foráneos tienen que adaptarse y enfrentar algunos estresores secundarios, como lo son lidiar con el contacto intercultural lo que puede provocar una dificultad en la integración con esa nueva cultura, y se transportan a una última etapa en la que logran su adaptación y autonomía llegando incluso a generar lazos de confianza con las personas de alrededor (Mendoza, 2019).

Lastimosamente, esta transición deseada no se suele lograr en todos los casos y muchos foráneos no logran asentarse dentro de la nueva realidad en que vive, estos llegan a presentar síntomas de depresión o sentimientos de incapacidad, y refirieron también sensaciones de inseguridad o ansiedad. Sus propios mecanismos psicosociales son insuficientes para cumplir con la demanda de la universidad, y puede condicionar la aparición de trastornos somáticos y desadaptación social (Cala, 2020).

En resumen, en este capítulo hemos delineado las distintas tipologías de estresores experimentados por los estudiantes. Queda evidenciado que los estresores no se originan exclusivamente en el ámbito académico; también hay otros que acompañan a los estudiantes fuera de la universidad, ejerciendo una influencia directa en su rendimiento académico. Este análisis sustenta las bases para los objetivos de nuestra campaña, los cuales se centrarán en abordar de manera integral todos los factores que inciden en el estrés universitario.

3. Capítulo III Comunicación, educación y salud.

En este capítulo, exploraremos la significativa relación entre el ámbito de la comunicación y el fenómeno del estrés académico en estudiantes universitarios. Reconozco que la comunicación desempeña un papel fundamental en una realidad diaria que con frecuencia pasa desapercibida. Enfocándonos en las perspectivas de la educación y la salud, examinaremos los patrones de comunicación de los estudiantes y cómo podemos influir en sus narrativas para abordar este problema que a menudo se subestima.

En primer lugar, analizaremos la comunicación desde la perspectiva de los públicos destinatarios de la campaña, identificando patrones y explorando la influencia en las narrativas de los estudiantes para abordar estas cuestiones. Es crucial comprender las barreras de comunicación que afectan a los estudiantes y cómo estos estímulos impactan en ellos.

Seguidamente, llevaremos a cabo un análisis detallado de las estrategias de comunicación para el manejo del estrés, destacando la importancia de integrar la comunicación en los ámbitos de la educación y la salud. Exploraremos el papel esencial que la comunicación desempeña en la salud mental y profundizaremos en su impacto en los procesos de estrés.

Finalmente, se presentarán diversas herramientas de comunicación diseñadas para el manejo efectivo del estrés y las emociones. Este análisis exhaustivo nos proporcionará una comprensión más profunda de cómo la comunicación puede influir positivamente en el manejo del estrés, ofreciendo soluciones efectivas a los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios.

3.1 Barreras de Comunicación

Las barreras de comunicación, que incluyen el uso de la tecnología en el ámbito educativo, plantean la necesidad de una respuesta efectiva a las demandas tecnológicas del siglo XXI, especialmente dentro de una red de aprendizaje. Se identificó que los estudiantes carecen de una concepción clara de la red como un espacio de aprendizaje colaborativo y gestión del estrés, generando así nuevos desafíos para las instituciones universitarias en la facilitación de oportunidades que ofrece la red (Huacon León, 2022).

Paralelamente, existen barreras comunicativas que impactan directamente en la capacidad de aprendizaje de los jóvenes. La comunicación desempeña un papel crucial en el proceso de enseñanza, influyendo en la forma y el tiempo dedicado a prácticas que no todos los estudiantes manejan de manera adaptada. Desde obstáculos logísticos hasta tensiones con los docentes, diversas situaciones pueden generar estrés en los estudiantes, enfatizando la importancia de considerar las condiciones que rodean su desempeño académico (Huacon León, 2022).

Esta misma razón destaca barreras tanto en el emisor como en el receptor en los canales donde los estudiantes interactúan. Abordar estas barreras en los mensajes enviados y recibidos se convierte en una actividad crucial para reducir el estrés, lo que lleva a la necesidad de emprender actividades de comunicación. Al pensar en una campaña para equilibrar las manifestaciones de estrés, se deben considerar dos tipos de beneficiarios directos: los estudiantes universitarios y los docentes de diversas carreras de la universidad (Huacon León, 2022).

Para profundizar en la intervención de la comunicación, es esencial comprender los conceptos intrínsecos del aprendizaje. El ser humano tiene la disposición de aprender en todo lo que encuentra sentido o lógica. El aprendizaje significativo, en contraposición a enfoques mecánicos o memorísticos, implica la relación directa con nuevos conocimientos y experiencias anteriores. Este proceso de cambio conductual perdurable se logra a través de la práctica, que implica la adquisición y modificación de comportamientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes (Huacon León, 2022).

Según Huacon (2022) “El aprendizaje, como resultado de la interacción compleja y continua entre el sistema afectivo neurofisiológico, cognitivo y expresivo, influye en todas las funciones naturales del ser humano” (p.22). La comunicación juega un papel clave en este proceso, influenciando directamente en la asimilación de la nueva información mediante procesos cognitivos complejos, como la percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción y deducción (Huacon León, 2022).

A pesar de comprender la dinámica del aprendizaje, es esencial reconocer que estos factores no funcionan eficazmente sin la motivación del estudiante. La motivación, fundamental para despertar el deseo de aprender, se entrelaza con otros elementos como la maduración psicológica, dificultades materiales y la distribución del tiempo para aprender. La disposición del estudiante para ajustar sus procesos cognitivos en relación con el aprendizaje dependerá de estos factores (Huacon León, 2022).

En resumen, la comunicación influye directamente en la capacidad del estudiante para aprender y en su disposición a enfrentar el estrés. Este enfoque integral va más allá de analizar el sistema interno y considera la vida que lleva el estudiante, subrayando la importancia de abordar las barreras comunicativas para mejorar el entorno educativo y promover un aprendizaje efectivo.

3.2 Importancia de integrar la comunicación en la gestión del estrés

Integrar la comunicación en la gestión del estrés se revela como una pieza fundamental en la navegación de nuestras vidas diarias. En un entorno donde las tensiones laborales y sociales son la norma, la habilidad para comunicarnos de manera efectiva no solo se torna esencial para

transmitir información, sino también como una herramienta para construir relaciones sólidas y afrontar las presiones cotidianas.

La conexión entre expresarnos claramente y manejar el estrés no solo enriquece nuestras interacciones, sino que también establece un ciclo positivo donde una comunicación más eficaz contribuye a una gestión más saludable del estrés, y viceversa. Este enfoque no solo promete aliviar tensiones, sino también fortalecer la resiliencia en todos los ámbitos de nuestra vida (Cuchuri,2018).

El desarrollo de habilidades comunicativas es fundamental y relevante, especialmente para los universitarios y en áreas laborales específicas como la salud y profesiones de ayuda. Se ha observado una falta de formación en habilidades de intervención comunicativa. La comunicación en este contexto es crucial, ya que no solo contribuye a mitigar situaciones estresantes, sino que también fomenta la confianza entre las personas. En este proceso, donde un emisor y receptor establecen una conexión, la calidad del mensaje determina el intercambio efectivo de ideas e información (Cuchuri,2018).

En esta realidad, nos enfrentamos a un modelo de gestión de conflictos que no funciona de manera óptima, y, por el contrario, el mal manejo de la comunicación provoca dificultades en las relaciones interpersonales, afectando así diversos procesos y generando situaciones de estrés. Es esencial abordar esta problemática para mejorar la eficacia de la comunicación, lo que a su vez contribuirá a un manejo más efectivo y saludable del estrés en diferentes contextos (Cuchuri, 2018).

Según Pedrero (2018), otra razón que respalda la importancia de integrar la comunicación y el estrés es "el predominio de nuevas tecnologías de información que están propagando situaciones de estrés. Este es uno de los campos más importantes que requieren de nuestra atención debido a que las generaciones universitarias han acudido al abuso del uso de las denominadas tecnologías de la información y comunicación" (Pedrero, 2018). Este fenómeno representa una revolución global, cuya rápida popularización ha generado un abuso en su utilización.

El excesivo uso de la interacción en línea ha demostrado estar directamente vinculado con problemas de autoestima, disfunciones cotidianas, declives en el rendimiento académico y la exacerbación del estrés, especialmente a través de fenómenos correlativos al uso de tecnologías de la información, en particular, las redes sociales. La mayoría de estas manifestaciones resaltan que el uso desmedido de las tecnologías puede resultar en abuso o adicción, así como en una disfunción prefrontal.

3.3 Comunicación y Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como el "estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia". Además, se conceptualiza como "un estado de bienestar global que afecta a todas las esferas psicológicas del individuo" (Estévez, 2015). En el contexto de los problemas de salud mental en estudiantes universitarios, se enfoca en analizar el papel crucial de estos problemas en el ámbito familiar y universitario. Se destaca que un entorno familiar caracterizado por dificultades en la comunicación entre padres e hijos se posiciona como uno de los factores de mayor riesgo para la manifestación de síntomas de

problemas de salud mental, tales como depresión, ansiedad y estrés (Estévez, 2015).

Abordar el estrés desde una perspectiva comunicativa adquiere una relevancia sustancial, dado que existe un indicador claro señalando que la comunicación positiva entre padres e hijos no solo previene la violencia, sino que también se vincula de manera positiva con la satisfacción y la salud mental de los estudiantes (Garcés, 2021). Además, se observa una correlación significativa entre la comunicación familiar y la reducción del estrés negativo. Este hallazgo refuerza una vez más la importancia del apoyo social en cómo los individuos pueden percibir y enfrentar de manera más efectiva su entorno (Garcés, 2021).

Es crucial considerar en esta campaña considerar que según Garcés (2021) “el estrés derivado de una mala comunicación familiar se ve agravado por el contexto generado por la propagación del COVID-19. Este contexto ha causado un deterioro en la comunicación familiar, exacerbado por desafíos económicos, desempleo y una carga laboral abrumadora” (p. 15). Dentro del mismo ámbito de investigación, se ha observado que la comunicación ofensiva en los hogares se asocia directamente con el bajo rendimiento académico y ejerce una influencia en la percepción del estrés negativo durante la pandemia (Garcés, 2021).

Al trasladar este estudio al ámbito de la salud, Álvarez Fernández (2022) examinó la conexión entre las habilidades comunicativas del personal de salud y los pacientes, resaltando su impacto positivo en la mejora de la salud física, mental, funcional y subjetiva de los pacientes. Su investigación destaca tres aspectos esenciales de la comunicación: el interactivo, perceptivo y comunicativo, y aborda tres funciones fundamentales: afectivo-valorativa, reguladora e

informativa. Además, se profundiza en temas relativos a las barreras comunicativas y la importancia de la comunicación efectiva entre pacientes, familiares y profesionales de la salud (Álvarez Fernández, 2022).

Álvarez sostiene que la comunicación es fundamental para la existencia y el avance social, manifestando la necesidad objetiva de asociación y cooperación entre individuos, aspecto que beneficia la salud mental al consolidar vínculos emocionales a través del trabajo en equipo. Desde un enfoque psicológico, las barreras comunicativas en la salud mental pueden originarse debido a rasgos psicológicos como el carácter, interés, temperamento y la competencia en habilidades comunicativas (Álvarez Fernández, 2022).

Transitando por otras causas, Las personas que luchan con problemas de salud mental se ven afectadas por diversas complicaciones individuales, las cuales, influenciadas por su entorno, dificultan su integración y participación plena en la comunidad (Santamaría, 2022). El estigma social asociado a diferentes enfermedades y trastornos ha arraigado percepciones que condicionan la interacción social con este grupo, resultando en un sufrimiento ligado a su condición. En este contexto, es crucial abordar la influencia de los medios de comunicación en la salud mental, aspecto que exploraremos a continuación (Santamaría, 2022).

La era de la globalización ha presenciado un incremento en la conectividad, ampliando las oportunidades para la comunicación. Los medios de comunicación han emergido como el principal reflejo de la realidad en un período histórico caracterizado por la inestabilidad sanitaria, política, social y económica (Santamaría, 2022). En este entorno, el auge de las telecomunicaciones ha

resultado en una proliferación de métodos informativos que han comprometido la veracidad y la precisión de la información (Santamaría, 2022).

En el ámbito de la salud mental, existe una notable falta de protección debido a la insuficiencia de información adecuada. Esto implica deficiencias en el reconocimiento y comprensión del concepto de enfermedad mental, una herramienta esencial para contextualizar las necesidades de la sociedad, que a menudo permanece invisible a pesar de su alta prevalencia en la vida cotidiana. La realidad actual se caracteriza por una inestabilidad constante y una gran incertidumbre respecto a eventos mundiales, lo que ha contribuido al aumento de la sensibilidad social (Santamaría, 2022).

En este contexto, los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental en los aspectos comunicacionales, especialmente en momentos en los que nuestra percepción del mundo se construye a través de canales audiovisuales. Sin embargo, los medios presentan deficiencias comunicativas que representan un desafío social para las personas con problemas de salud mental (Santamaría, 2022).

El tratamiento de este concepto a menudo se basa en falsas creencias y estereotipos, generando malestar en las personas con problemas de salud mental y perpetuando malentendidos sobre sus síntomas iniciales. Este fenómeno según Santamaría (2022) contribuye a la “Transmisión de estigma, miedo y prejuicios tanto a nivel individual como en la sociedad en general. Se trata de un problema de salud pública que, sin un enfoque óptimo, limita la capacidad de buscar ayuda profesional” (p.7).

3.4 Estrategias de Comunicación para el manejo del estrés

Integrar la comunicación en las estrategias para gestionar el estrés se revela como una clave fundamental tanto en el ámbito educativo como en la vida personal de los estudiantes. Desde la perspectiva interna del sistema educativo hasta su entorno personal, se identifican procesos interesantes para mejorar el bienestar de los estudiantes (Cortez Pozo, 2018).

En primer lugar, se destaca la importancia de desarrollar de manera efectiva el proceso de enseñanza y aprendizaje. En el aula, tanto el maestro como el estudiante juegan roles cruciales como constructores del aprendizaje, empleando estrategias y técnicas para obtener resultados óptimos. Es esencial definir con precisión las necesidades, objetivos y destrezas, seguido de principios que garanticen la efectividad del aprendizaje. Dominar la percepción, operatividad y comprensibilidad son elementos clave para facilitar la navegación y evitar situaciones estresantes en la demanda educativa (Cortez Pozo, 2018).

En el aspecto de la comunicación, se subraya la necesidad de establecer una eficiente interacción entre el docente y el alumno. Aquí, el uso de herramientas como el feedback se destaca como una valiosa estrategia para motivar el aprendizaje y comprender la situación contextual del estudiante. La comunicación, tanto en plataformas físicas como virtuales, se convierte en un elemento indispensable para el intercambio de ideas y para aliviar el estrés asociado al currículo. El docente debe sistematizar sus contenidos, brindar instrucciones claras y utilizar tecnologías de la información de manera efectiva (Cortez Pozo, 2018).

En la segunda estrategia de comunicación, se enfatiza el empoderamiento del estudiante, promoviendo competencias emocionales para manejar el estrés a través de la comunicación emocional. Desarrollar competencias emocionales implica identificar y comprender las propias emociones y las de los demás, lo cual contribuye al autocontrol y a una comunicación efectiva. Estas habilidades no solo benefician el proceso de aprendizaje, sino que también mejoran las interacciones emocionales, fortaleciendo la capacidad de comunicación de todos los actores en el ámbito educativo (Cortez Pozo, 2018).

Las competencias sociales son igualmente esenciales, ya que influyen directamente en la existencia de estresores en la vida social de una persona. Cultivar habilidades sociales como la comunicación afectiva, el respeto y actitudes prosociales se vuelve crucial. La competencia social, definida como la capacidad de mantener buenas relaciones con el entorno, contribuye al éxito en la universidad y el campo laboral (Cortez Pozo, 2018).

La comunicación asertiva, enmarcada en una orientación pedagógica constructiva, emerge como un elemento vital para mejorar la interacción dialogal en el entorno educativo. Este tipo de comunicación crea climas de aula favorables, fortaleciendo las relaciones interpersonales y proporcionando a los estudiantes la oportunidad de expresarse, reaccionar y comunicar sus pensamientos, lo que finalmente contribuye a reducir el estrés y fomenta un aprendizaje efectivo (Cortez Pozo, 2018).

Fuera del ámbito universitario, resulta crucial implementar estrategias de prevención e intervención que potencien la comunicación entre padres e hijos, fortaleciendo así los vínculos y

brindando apoyo emocional en su desarrollo educativo. Este enfoque podría respaldar la creación de programas educativos destinados a abordar de manera efectiva el estrés académico. (Ortiz, 2020).

Considerando la comunicación como un sistema integral, se la define como un mecanismo que las familias emplean para compartir preferencias, sentimientos y necesidades. En este contexto, una comunicación positiva facilita la interrelación entre los distintos niveles de la organización familiar, subrayando la importancia de fomentar las habilidades de comunicación para preservar los vínculos emocionales en el hogar (Ortiz, 2020).

El Modelo Circumplejo de Sistemas Maritales y Familiares, desarrollado por Olson, Russell y Sprenkle en 1979, se enfoca en el diagnóstico familiar desde una perspectiva sistémica con el propósito de identificar las dimensiones clave de cohesión y adaptabilidad en el funcionamiento familiar. Este modelo, diseñado para el ámbito clínico y terapéutico en parejas y familias, considera la cohesión, flexibilidad y comunicación como dimensiones centrales (Ortiz, 2020).

Ortiz (2020) destaca “la importancia de la cohesión familiar, que se refiere al vínculo emocional entre los miembros de la familia, y la flexibilidad familiar, relacionada con la capacidad del sistema para adaptarse a cambios en liderazgo, relaciones de roles y reglas de relación” (p.34). En este contexto, la comunicación se presenta como una dimensión facilitadora que conecta las dimensiones de cohesión y flexibilidad en el Modelo Circumplejo.

Dentro de la familia, la comunicación se define en términos de habilidades, como escuchar con

empatía y de manera activa, expresarse de manera individual, compartir autorrevelaciones, mantenerse enfocado en el tema y mostrar respeto y consideración en la resolución de problemas (Ortiz, 2020). En este modelo, la comunicación se posiciona como un elemento fundamental para comprender y fortalecer las relaciones familiares, actuando como un puente entre la unión emocional y la capacidad de adaptación del sistema familiar.

1. Capítulo IV Campaña de Comunicación

4.1 Presentación de la campaña

La campaña "Ponte Chill" es una iniciativa educomunicacional que redefine la experiencia universitaria abordando el estrés estudiantil de manera positiva y proactiva. Inspirada en la concientización, la educación y la motivación, busca cambiar percepciones, fomentar nuevos comportamientos y abrir diálogos que empoderen a los estudiantes para manejar el estrés de manera saludable y equilibrada.

La campaña tuvo una duración de 8 semanas, iniciando en marzo de 2024. Se implementó una estrategia de comunicación integral en redes sociales, medios de comunicación y la realización de cinco eventos para cumplir los objetivos de la campaña, acentuando la necesidad de ofrecer espacios que desestresen a los estudiantes y profesionales participantes. A través de alianzas con organizaciones estudiantiles y empresas, se llevaron a cabo capacitaciones antiestrés para jóvenes estudiantes, docentes y profesionales estresados. Se contó con el apoyo conceptual y pedagógico de psicólogos que se unieron a la iniciativa para educar sobre el estrés.

La combinación de educomunicación y psicología representó un reto, pero se logró el apoyo de los profesionales. Las redes sociales desempeñaron un papel fundamental en la promoción de las actividades y en lograr un equilibrio acorde al mensaje de la campaña. El propósito de la campaña "Ponte Chill" era crear un entorno comunicacional que relajara a los públicos objetivo, por lo que se tuvo que ser muy cauteloso con el mensaje, educando desde la confianza. Esto representó otro emocionante reto de la campaña.

4.1.1 Pertinencia del tema

La relevancia de este tema se fundamenta en indicadores resueltos a través de la investigación realizada en el marco teórico y en las experiencias comunicativas resaltadas en la investigación cualitativa. Una de las razones principales de la pertinencia del tema es la prevalencia del fenómeno del estrés, el cual se encuentra en todas las partes del mundo y particularmente en todos los estudiantes del mundo.

En una investigación universitaria en Chile, Jerez (2015) determinó que “Del total de los alumnos, el 98,4% señala haber presentado estrés académico durante el semestre, señalando la mayoría (85%) de los alumnos niveles altos (3, 4 y 5) de estrés académico” (p.152). Esta constatación es crucial para abordar una realidad que es más tangible que nunca aquí en el Ecuador, y que se manifiesta en diferentes niveles según la condición de cada estudiante en su vida dentro y fuera de la universidad.

Un segundo motivo pertinente es el impacto directo del fenómeno del estrés en los estudiantes y

profesionales, como se ha evidenciado a lo largo del marco teórico, donde se muestra que el estudiante estresado experimenta un desequilibrio interno que afecta su funcionamiento psicológico y fisiológico. Este motivo es el fundamento sintomatológico desde el cual la comunicación y la educomunicación a través de la psicología operarán.

Se abordó una auto-capacitación intensiva sobre el estrés y sus manifestaciones, haciendo hincapié en metodologías prácticas para las capacitaciones realizadas. Otra razón directamente relacionada con la universidad es que el estrés incide directamente en el desempeño de los estudiantes. Desde este enfoque, surge un amplio eje de acción centrado en los estudiantes y su vida universitaria. Por ello, desde Ponte Chill se llevaron a cabo diversas actividades en espacios universitarios y otros cercanos a los jóvenes para abordar el tema del estrés, facilitando un nuevo espacio de diálogo para no solo promover actividades antiestrés, sino también compartir experiencias y sensaciones con respecto a este tema.

Por último, se trabajó bajo un eje de educación conceptual acerca del estrés, acompañado de una acción de concientización para remediar la falta de conocimiento sobre qué es el estrés. La mala relación que los estudiantes tienen con el estrés ha provocado que no comprendan qué es el estrés y cómo se manifiesta, lo cual obstaculiza el logro de los objetivos comunicacionales de Ponte Chill. Por este motivo, este eje es fundamental para la pertinencia del tema y brinda a esta campaña educomunicacional un propósito basado en los conceptos.

4.1.2 Enfoque social y sostenible

Como introducción, al desarrollar la campaña "Ponte Chill", se seleccionaron el ODS 4 (Educación de Calidad) y el ODS 3 (Salud y Bienestar) como marcos fundamentales para abordar el estrés estudiantil. La elección de estos dos objetivos responde a la necesidad de promover un entorno educativo que no solo brinde una educación de calidad, sino que también fomente el bienestar y la salud mental de los estudiantes. Desde la perspectiva de la educomunicación, se reconoce la importancia de implementar estrategias que no solo conciencien sobre el estrés, sino que también proporcionen herramientas prácticas para manejarlo de manera saludable, promoviendo así estrategias de afrontamiento positivas.

Las actividades de la campaña se centraron en difundir mensajes educativos y motivadores a través de medios de comunicación, redes sociales y eventos, con el propósito de cambiar percepciones y fomentar nuevos comportamientos en torno al manejo del estrés. Al trabajar en alianza con instituciones educativas y otros actores relevantes, se buscó promover un diálogo abierto sobre el estrés estudiantil, creando así un ambiente propicio para el intercambio de experiencias y la promoción de un enfoque integral hacia la educación y el bienestar de los estudiantes, en línea con los objetivos de los ODS 4 y 3.

Basado en la investigación realizada y la determinación del problema social del estrés académico en estudiantes universitarios, se ha optado por emprender una campaña de comunicación para promover un ambiente de bienestar emocional y equilibrio. Dada la naturaleza de la campaña y el análisis de las necesidades a suplir, así como el impacto generacional del estrés, el enfoque principal será dirigido a estudiantes universitarios de 18 a 24 años. Además, se incluirá al personal docente como público complementario, debido a su influencia directa en la educación de los

jóvenes universitarios y su capacidad para identificar el fenómeno del estrés. Asimismo, se contempla la inclusión de los profesionales como un público específico dentro de la campaña "Ponte Chill". Este enfoque estratégico permitirá abordar de manera integral las implicaciones del estrés académico en el ámbito universitario, tanto en los estudiantes como en quienes ejercen roles educativos.

4.1.3 Enfoque comunicacional

El propósito central desde la comunicación es concienciar, a través de un mensaje empático, sobre la vivencia del estrés y la importancia de abordar el fenómeno del estrés académico. La campaña busca motivar a los estudiantes a enfrentar el estrés académico con resiliencia, ofreciendo inspiración a través de contenidos estratégicos en las redes sociales y otros canales disponibles.

Asimismo, se enfocará en proporcionar información relevante y datos concretos sobre el estrés académico, con el fin de ofrecer un enfoque informativo. Por último, la campaña buscará ser educativa, brindando conocimientos prácticos y herramientas tangibles para lidiar con el estrés académico, con el objetivo de empoderar a los estudiantes y fomentar estrategias de afrontamiento positivas.

4.2 Método de Investigación cualitativa

Antes de lanzar la campaña, realicé una revisión teórica para contextualizar el tema. Utilicé datos que describen el significado social y científico del estrés. Según Aguilar (2018), el estrés puede

entenderse como "un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente mantenida y que se acompaña de un grado de ansiedad importante de modalidades del comportamiento determinadas por variables psicológicas y sociales" (p.974).

También exploré el término "burnout", definido por Quintero (2020) como un "síndrome psicológico que surge en respuesta a estresores crónicos. Este se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, y suele estar más relacionado con el ámbito laboral y académico" (p.97). Además, consideré la experiencia del estrés en el contexto del COVID-19, que ha representado un desafío considerable para el equilibrio socioemocional de los estudiantes, y examiné los síntomas del estrés en todos los ámbitos.

Dado lo anterior, hemos determinado que, de acuerdo con las necesidades de la campaña, los públicos investigados serán psicólogos, educadores, profesionales y, finalmente, como el público principal de investigación, estudiantes universitarios. En el grupo de psicólogos, educadores y profesionales, entrevistamos a: Diego Peñafiel (Psicólogo Clínico), Sofía Taco (Comunicación UNICEF), Luis Saavedra (Psicólogo Clínico), Roberto Briones (Docente y doctor en comunicación), Daniela Morgan (Consejería Psicológica USFQ), Carolina Miño (Psicóloga y educadora) y Melanie Ruiz (Psicóloga Clínica). Durante estas entrevistas, abordamos varios temas, de los cuales destacan algunas puntuaciones importantes de todos los públicos investigados:

- Se destaca la necesidad de modificar rutinas y romper patrones para contrarrestar el estrés.
- La virtualidad limita la capacidad de los estudiantes y provoca reflexión sobre los modelos de enseñanza.
- Crítica a la falta de atención a la calidad de la docencia, con énfasis en la desestimación de

contenidos y la importancia de docentes experimentados.

- La carga social y las expectativas personales también influyen, especialmente en entornos prestigiosos.
- Se observa un aumento en trastornos como el obsesivo-compulsivo y la ansiedad postpandémica.
- Se aboga por un enfoque educativo basado en procesos mentales, donde se enseñe a los estudiantes a observar, comparar, relacionar y clasificar.
- Destaca la importancia del autoconocimiento y la autoaceptación en la construcción de la autoestima. Además, se menciona que las habilidades blandas, como la resiliencia, son fundamentales para el desarrollo personal y dependen de procesos de diálogo interno
- Búsqueda de herramientas para el manejo del tiempo, el aprendizaje efectivo y la posibilidad de buscar apoyo psicológico cuando sea necesario.
- Problemas familiares, disputas personales, y la presión para mantener ciertos niveles académicos (especialmente para aquellos con becas) son mencionados como factores personales y familiares que contribuyen al estrés de los estudiantes.
- Las universidades privadas proporcionan espacios y recursos para abordar el estrés, pero la concientización pública es crucial para su efectividad.
- Algunas universidades públicas carecen de recursos y espacios destinados a abordar el estrés de los estudiantes.

Como segundo paso en la investigación, se llevaron a cabo dos grupos focales con un total de 10 estudiantes, a quienes se les consultó sobre sus principales intereses en el tema del estrés estudiantil y sus expectativas con respecto al abordaje de la campaña. De estas conversaciones se recopilaron resultados importantes, como la experiencia generalizada de carga debido al estrés, las dificultades

asociadas con expectativas académicas demasiado altas, la prevalencia de casos de depresión y ansiedad entre los entrevistados, así como las experiencias significativas de los últimos años del colegio afectadas por la pandemia, incluyendo su ingreso a la universidad. También se identificó la necesidad de estrategias y apoyo para establecer rutinas saludables, los desafíos adicionales para aquellos que no cuentan con un sistema de apoyo cercano, y la escasez de recursos para afrontar la carga académica sin experimentar estrés, entre otros hallazgos significativos.

Tras entrevistar a ambos grupos, se visualizó el alcance potencial que podría tener la campaña "Ponte Chill", lo que dio pie a las ideas asentadas para todos los eventos definidos posteriormente, así como para la campaña de comunicación en las redes sociales. Todo esto contribuyó a definir las herramientas tanto tecnológicas como humanas que serían necesarias para ejecutar la campaña, lo que resultó muy fructífero para los resultados obtenidos.

4.3 Diseño, planificación y ejecución de la campaña

4.3.1 Nombre y concepto

La campaña "Ponte Chill" tiene como objetivo principal abordar el estrés académico en estudiantes universitarios, promoviendo un ambiente de bienestar emocional y equilibrio. El nombre "Ponte Chill" transmite la idea de adoptar un enfoque relajado y tranquilo hacia la vida estudiantil, fomentando la gestión positiva del estrés. "Ponte" refleja la acción de adoptar una actitud o estado, mientras que "Chill" transmite la noción de relajación y calma, contrarrestando el estrés.

La campaña busca ofrecer a los estudiantes universitarios las herramientas y estrategias necesarias para afrontar el estrés académico de manera positiva y efectiva. El slogan "Justo lo que necesitas"

enfatisa la relevancia y pertinencia de las soluciones que la campaña ofrece, implicando que estas están específicamente diseñadas para abordar las necesidades actuales de los estudiantes en relación con el estrés académico. Al integrar el nombre "Ponte Chill" con el concepto de bienestar emocional y el slogan "Justo lo que necesitas", la campaña busca transmitir un mensaje claro y positivo, ofreciendo apoyo y recursos prácticos para ayudar a los estudiantes a enfrentar el estrés académico de manera efectiva.

4.3.2 Logotipo y justificación

Logo principal



Colores



Variaciones del logo



Justificación

La esencia del logotipo no necesariamente incluye una ilustración gráfica, sino que contiene características únicas, como los colores que transmiten una esencia juvenil, con una diferenciación de colores entre palabras para acentuar el concepto de "chill". La tipografía también tiene un estilo alejado de lo cuadrado para dar espacio al concepto de la flexibilidad.

4.3.3 Mapa de públicos y aliados estratégicos

Actores	Tema de Relación	Interés	Tácticas
Estudiantes Universitarios y Comunidad Universitaria	Empoderamiento Estudiantil y Manejo del Estrés.	Muy Interesado	<ul style="list-style-type: none"> Talleres Interactivos Campaña en Redes Eventos de la Campaña
Personal Docente y Administrativo	Apoyo en la creación de un Entorno Académico Saludable.	Interesado	<ul style="list-style-type: none"> Foros Abiertos Conversaciones Sesiones de capacitación:
Fundación, empresas, instituciones educativas	Procesos de información, activación y expansión del mensjae	Interesado	<ul style="list-style-type: none"> Auspicios Participación en espacios de la campaña Responsabilidad Social
Formadores de imagen: Medios de comunicación, líderes de opinión, influencers	Divulgación y apoyo de la campaña	Interesado	<ul style="list-style-type: none"> Participación en espacios de la campaña Entrevistas y ruedas de prensa Divulgación a través de redes sociales

El mapa de públicos se compone de elementos esenciales, como los protagonistas formadores de la estrategia, así como los formadores de imagen, como los medios de comunicación, entre otros. En resumen, nuestro público principal y más interesado está compuesto por estudiantes universitarios y la propia comunidad universitaria, relacionados con el tema del empoderamiento estudiantil y la gestión del estrés. A través de la matriz de públicos, se determinan las actividades

clave por público, lo que permitió desglosar las primeras actividades de la campaña.

Aliados estratégicos

Para dirigir nuestras actividades al público objetivo, establecimos las siguientes alianzas estratégicas:

Kumpana: Esta organización, un centro psicológico con enfoque en salud mental accesible, nos brindó acceso al conocimiento y capacitación de sus profesionales sobre el tema del estrés, así como la impartición de dos talleres para jóvenes y docentes.

USFQ – SHIFT: Esta entidad universitaria que trabaja con docentes nos brindó un espacio para capacitar a los maestros de la universidad en la identificación del estrés de sus estudiantes. Esta alianza fue fundamental para acceder a espacios, recursos humanos y tecnológicos, entre otros.

Salud Mental Ecuador: Esta fundación de salud mental nos permitió llegar a diferentes públicos juveniles en la ciudad de Quito. Gracias a su apoyo, pudimos realizar una capacitación para hablar de las relaciones sociales en los estudiantes y la violencia.

Puentes y Asociados: Esta empresa de abogados nos brindó la oportunidad de impartir una capacitación antiestrés en el día del trabajo. Esto demostró el alcance que la campaña puede tener con respecto a los públicos interesados en gestionar el estrés.

4.3.4 Planificación de la campaña

Objetivo General: Promover, mediante una campaña de comunicación, un ambiente de bienestar emocional y equilibrio entre los estudiantes universitarios, fomentando estrategias de manejo del estrés en un periodo de 7 semanas

Objetivos específicos:

- Concientizar a la Comunidad Educativa sobre la prevalencia del estrés académico y sus impactos en la salud mental.
- Elevar el conocimiento de los estudiantes acerca del fenómeno del estrés y sus factores naturales.
- Capacitar a los estudiantes en habilidades específicas de afrontamiento del estrés estudiantil.
- Lograr que los estudiantes adopten activamente nuevas estrategias de manejo del estrés.

Estrategias y tácticas:

De acuerdo con los diferentes objetivos específicos tuvimos una serie de estrategias y tácticas que fueron el alma de Ponte Chill durante las 8 semanas de campaña. La investigación cualitativa fue esta primera fase de levantamiento de información para moldear el concepto de la campaña. Posterior a esto, el acercamiento a las diferentes alianzas estratégicas y la planificación respectiva de acción permitieron darle forma y tiempo a las siguientes estrategias y tácticas:

- **Concienciación y Conocimiento:** Se utilizó la sensibilización a través de contenidos digitales en redes sociales y la promoción de la causa social en medios de comunicación para concientizar a la comunidad y los públicos sobre el estrés académico. Se publicó contenido relevante sobre la campaña "Ponte Chill" y se compartieron videos interactivos con expertos en salud mental para difundir el conocimiento de la causa y la campaña.

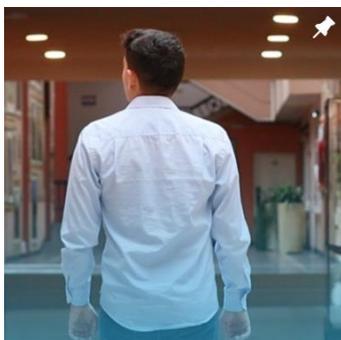
- **Capacitaciones y eventos:** Se llevaron a cabo eventos y capacitaciones para promover y construir redes de apoyo antiestrés, incluyendo actividades antiestrés, elementos educativos de discusión y herramientas didácticas antiestrés. Se utilizó un evento final como elemento de motivación para profundizar en la promoción y adopción de nuevos cambios de comportamiento relacionados con la gestión del estrés.

Estas estrategias y tácticas demostraron ser efectivas para abordar la concienciación, el conocimiento y la promoción de redes de apoyo antiestrés durante la campaña "Ponte Chill".

4.3.5 Planificación digital

La planificación digital de Ponte Chill incluyó la apertura de una cuenta en Instagram para la campaña con el nombre de usuario @pontechillec, la cual sirvió como la base digital para la implementación de las estrategias, siendo una táctica fundamental de la campaña. Para organizar mejor el orden de las publicaciones en la red social, dividimos las acciones en dos fases:

- **Expectativa:** En esta etapa, nos propusimos informar a nuestro público sobre el propósito de nuestra campaña y lo que estaba por venir. Para lograr esto, creamos una descripción para la página, publicaciones e historias de expectativa, así como el video principal de introducción a la campaña. Además, desarrollamos un sitio web que contribuyó significativamente a la promoción de la campaña.



- **Informativa y llamado a la acción:** En esta fase, se difundieron los contenidos más relevantes en los medios digitales, que incluyeron información sobre la campaña, materiales de concienciación como podcasts, y la invitación a todos los eventos de Ponte Chill. Este tipo de contenido constituyó la mayor parte de las publicaciones en redes sociales.



Se dispuso finalmente que se utilizarían formatos como historias, reels, videos largos y que la frecuencia de publicación en las redes sociales sería de 3 publicaciones a la semana.

4.3.6 Ejecución de la campaña, resultados e impactos

A continuación, se va a detallar cada componente de ejecución de la campaña, así como sus resultados, evidencia e impacto.

Capacitaciones: con respecto actividades de capacitación y eventos, se llevaron a cabo los siguientes espacios:

¿Mis estudiantes están estresados? Dictado Licenciado en psicología Francisco Holguín:

Este primer taller se llevó a cabo para los docentes de la Universidad San Francisco de Quito, con el propósito de enseñarles sobre el problema del estrés desde la perspectiva de la psicología clínica, incluyendo la identificación de situaciones difíciles y los elementos para abordar el estrés. La capacitación contó con la asistencia de 14 profesores y tuvo una duración de una hora.



Un Slime, Porfavor. Actividad realizada en Centro de Psicología Kumpana:

Basado en la información proporcionada, la actividad fue un taller antiestrés en Casa Kumpana, que consistió en la elaboración de slime con las manos, incluyendo un intermedio narrativo sobre el estrés y sus relaciones con actividades creativas como la elaboración de slime. Este taller se centró en abordar directamente el estrés a través de esta actividad de esparcimiento, con la asesoría

de psicólogos para construir los mensajes de la actividad. La asistencia a esta actividad fue de 15 personas y tuvo una duración de una hora y media.



Relaciones Sanas, Mente Sana: un taller sobre el amor y las relaciones:

En este tercer taller, nos enfocamos en abordar un aspecto crucial para los estudiantes: su vida social. En este espacio, tuvimos el privilegio de contar con la participación de tres psicólogas, quienes abordaron temas fundamentales como el noviazgo, la autoestima, la dependencia emocional, la ansiedad y, por último, cómo identificar la violencia, tanto la que podemos recibir como la que podemos ejercer. Este taller contó con el respaldo de la fundación Salud Mental Ecuador, que brindó apoyo pedagógico y los recursos necesarios para su realización. El evento contó con la participación de 14 jóvenes, quienes disfrutaron y se beneficiaron de esta enriquecedora experiencia.



Por el día del trabajo, Ponte Chill: Puentes y Abogados.

Llevamos a cabo nuestro cuarto espacio de capacitación en las instalaciones de Puentes y Abogados, donde organizamos un taller antiestrés para conmemorar el Día del Trabajador. Personalmente dirigí este taller para un grupo de 30 abogados, con el respaldo logístico y un tiempo aproximado de 2 horas para abordar el tema del estrés.



No es terapia, es de Chill: evento final de la campaña:



No es terapia, es de chill

Organizamos un inspirador evento centrado en el tema del estrés, dirigido a jóvenes, que contó con la participación de 4 influencers de la salud mental. Cada uno abordó temas relevantes para los participantes, incluyendo resiliencia, humor psicológico, psico nutrición y una conmovedora historia de superación. El evento tuvo lugar en las instalaciones de IMPAQTO en Quito, Ecuador, y contó con la asistencia de 20 personas.



4.3.7 Visibilidad en Medios de comunicación

A medida que fuimos ejecutando las acciones de la campaña, acudimos a algunos medios de comunicación donde compartimos que es lo que estábamos haciendo durante la campaña y las futuras actividades de esta. Con el objetivo de plantear un mensaje preciso, establecimos como tema noticioso: Hablemos sobre el estrés estudiantil y su impacto en el bienestar de los estudiantes

universitarios.

Programas de televisión

- Telesucesos

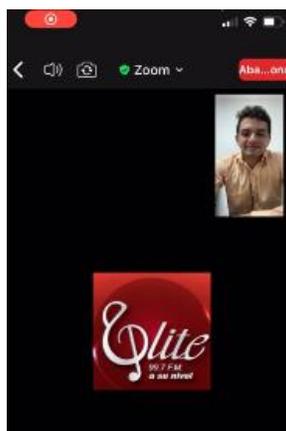


Radios

- My Own Boss Radio



- Radio Élite



- **Radio Urgente**



- **Radio Casa de la Cultura Ecuatoriana**



4.3.8 Logros no esperados

Nueva adhesión de públicos clave: La participación de Puentes y Asociados para la realización de un taller representó una adhesión inesperada de nuevos públicos a la campaña, lo que amplió significativamente su alcance.

Apoyo inesperado de recursos: La inesperada contribución de recursos por parte de otras personas significó un impulso adicional para la campaña, permitiendo una ejecución más efectiva

de las actividades planificadas.

Amplia difusión y promoción de mensajes: La consecución del nombre y la expansión significativa de los mensajes entre diversos públicos superó las proyecciones iniciales, logrando un impacto considerable en la conciencia pública. El término Ponte Chill se llegó a verbalizar bastante entre los públicos y eso generó una sensación de logro.

Apoyo continuo de organizaciones: El inesperado respaldo de varias organizaciones para replicar las actividades dentro de sus propias plataformas ha contribuido a la sostenibilidad y expansión a largo plazo de la campaña.

Conclusiones

La comunicación se posiciona como un pilar esencial en la intersección entre educación y salud, desempeñando un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes. La falta de habilidades comunicativas puede impactar negativamente en la gestión del estrés y en el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacando la necesidad de su desarrollo.

En entornos educativos, la adopción de un enfoque constructivista resalta la importancia de la comunicación dialogal entre docentes y estudiantes. Estrategias educativas específicas, como el desarrollo efectivo del proceso de enseñanza y aprendizaje, junto con la promoción de una comunicación clara, se identifican como herramientas esenciales para abordar el estrés.

La promoción de competencias emocionales y sociales emerge como un medio valioso para

capacitar a los estudiantes en la gestión del estrés, mejorando tanto el proceso de aprendizaje como las interacciones emocionales. La comunicación asertiva, al fomentar la expresión abierta y la resolución de conflictos, contribuye a reducir el estrés, fortaleciendo un ambiente educativo positivo. En resumen, la integración efectiva de la comunicación en la educación y la promoción de competencias emocionales y sociales son estrategias esenciales para un aprendizaje efectivo y un bienestar general.

Es en respuesta a esta necesidad social que nació Ponte Chill, como una propuesta de empoderamiento no solo para los jóvenes, sino para la sociedad en su conjunto, dado que es un fenómeno experimentado a nivel mundial. La ejecución de la campaña ha demostrado que el estrés es un problema omnipresente, no discriminatorio y multifactorial que trasciende generaciones. Ponte Chill tuvo como objetivo mostrar la complejidad de este fenómeno, al mismo tiempo que buscaba actividades y espacios que, a través de la comunicación, pudieran involucrar y beneficiar al público objetivo.

Gracias a esta campaña, logramos no solo educar a través de la comunicación, sino también visibilizar una realidad que a menudo pasa desapercibida o se estigmatiza. Esto demostró que una campaña de comunicación puede abrir las puertas al diálogo y promover la implementación de actividades con enfoques humanistas y sostenibles. El impacto de la comunicación se evidenció a través de objetivos tangibles, incluida la modificación de comportamientos y un cambio profundo en la percepción. En resumen, Ponte Chill logró sus metas al aprovechar los recursos disponibles y una estrategia que no solo se centró en la comunicación, sino que también buscó generar un cambio social.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, M. E. B. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6).
- Quintero-Febles, J. M., Reyes-Abreu, G., Suárez-Daroca, P., & Rodríguez-García, M. Á. (2020). Estrés y Burnout, Evolución histórica. *EGLE*, 7(16), 92-104.
- Perez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21(2), 604-620.
- Sánchez, M. H. (2018). Estrés: una constante danza entre la biología y la cultura. *Revista Científica Hallazgos* 21, 3(1), 120-135.
- Barea Molés, A. (2018). Análisis modelos teóricos estrés laboral aplicados a un caso real del sector sanitario.
- Olvera, P. M., Ledezma, J. C. R., Alvarado, P. V., González, A. R., González, K. G., Robles, K. A., ... & Vera, A. T. (2018). Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. *Journal of Negative and No Positive Results*, 3(7), 522-530.
- Velandia, S. R. S., & Santander, Y. S. G. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. *Análisis*, 53(99).
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 117-125.
- Souza y Machorro, M. (2022). Reacciones al estrés y aspectos psicoterapéuticos. *Revista de la*

Facultad de Medicina (México), 65(4), 7-23.

Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+ D, Innovación más desarrollo*, 9(25).

Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto).

Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1).

Vilca, O. M. L., Espinoza, N. B., Ugarte, V. E. A., & Ramos, J. R. G. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4, e200-e200.

Santana, Y. L., Berasategui, Y. D., Hernández, Y. C., & Rodriguez, R. L. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384.

Moreno-Treviño, J., Hernández-Martínez, J. A. C. Q. U. E. L. I. N. E., & García-Gallegos, A. L. A. N. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60(3), 19-27.

Palomo Avila, F. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios utilizando la escala de estresores académicos.

Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios

de la ciudad de Paraná.

Aguilar, L. A. (2021). Perfeccionismo y estrés académico como determinantes de ansiedad social en estudiantes universitarios. *Psicología, 212*(1), 36-56.

Barrera-Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P., & Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 24*(2).

Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales, 28*(5), 87-99.

Tapia Beltrán, P. B. (2020). *Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Angel-Lainez, J. L., Muentes-Loor, A. D., Choez-Magallanes, J., & Valero-Cedeño, N. J. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Polo del conocimiento, 5*(6), 750-761.

Aldaco, A. L. I., Macías, A. B., & Bañales, D. L. G. (2019). Depresión y rendimiento académico en los alumnos del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Durango. *Praxis investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos, 11*(20), 36-44.

Cala, L. M. V., García, J. A. N., Saldarriaga, A. M. P., Sandoval, J. N. D., Chávez, P. A. D., Badillo, M. C. C., & Pablo, J. N. R. (2020). Salud mental y deserción en una población

- universitaria con bajo rendimiento académico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 137-158.
- Mendoza, A. S. R., Flores, F. M. V., Vargas, N. R., Nilo, S. J., Segura, G. H., & Gallegos-Torres, R. M. (2019). Calidad de vida emocional en estudiantes foráneos de tres licenciaturas de una universidad pública del Estado de Querétaro, México. *Horizonte de Enfermería*, 30(1), 16-26.
- Guzmán Arteaga, R., & Pacheco Lo, M. C. (2014). Comunicación familiar y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Zona próxima*, (20), 79-91.
- Huacón León, C. I. (2018). *Barreras comunicacionales y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes de comunicación social de la Universidad Técnica de Babahoyo* (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2018).
- Cuchuri, L., & Jones, J. (2018). Afrontamiento del estrés durante la experiencia clínica en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho 2018.
- Cortez Pozo, A. D. (2018). *Indicadores de comunicación asertiva del docente y la generación del clima escolar en el aula en situaciones de aprendizaje* (Master's thesis, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).
- Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez de León, J. M., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., Pedrero-Aguilar, J., Morales-Alonso, S., & Puerta-García, C. (2018). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-

TIC. *Adicciones*, 30(1), 19-32.

Santamaría Ruiz, J. E. (2022). Los medios de comunicación y las personas con problemas de salud mental.

Estévez López, E., Musitu Ochoa, G., & Herrero Olaizola, J. (2005). El rol de la comunicación familiar y del ajuste escolar en la salud mental del adolescente. *Salud mental*, 28(4), 81-89.

Garcés-Prettel, M., Santoya-Montes, Y., Vázquez-Miraz, P., & Geney-Castro, E. (2021). Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte*, 37(3), 569-582.

Álvarez, L. B. (2022). Los Efectos de la comunicación en la salud mental de la ciudadanía. *EDMETIC*, 11(1), 9-9.

Ortiz Contreras, D. D. Comunicación familiar y estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad privada, Ayacucho, 2020.

Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157.