



La gestión de la carga de trabajo académico y el miedo a hablar en público, principales causas de estrés entre el estudiantado universitario

- La investigación, publicada en la revista *Psicothema*, indica que una de cada cinco personas encuestadas presentaría un trastorno de ansiedad y/o depresión
- En el estudio han participado más de 700 estudiantes de segundo curso de grados de todas las ramas de conocimiento

Oviedo/Uviéu, 10 de diciembre de 2019. La gestión de la carga de trabajo académico y el manejo del miedo a hablar en público son las principales causas de estrés entre el estudiantado de la Universidad de Oviedo, tal y como revela una investigación realizada por la institución docente que acaba de ver la luz en la revista *Psicothema*. Las condiciones académicas son las que generan dificultades y malestar a mayor porcentaje de estudiantes, pero las cuestiones emocionales también están muy presentes. El estudio indica que una de cada cinco personas encuestadas presentaría un trastorno de ansiedad y/o depresión. El trabajo, que ha estado a cargo de Concepción Fernández-Rodríguez, Tamara Soto-López y Marcelino Cuesta, profesorado de la Facultad de Psicología, ha evaluado tanto la presencia y severidad del malestar académico y emocional como las demandas específicas de atención psicológica.

En la investigación han participado más de 700 estudiantes de segundo curso de grados de todas las ramas de conocimiento, que han respondido a encuestas en sus propios centros. Considerando el número total y la composición de las y los participantes, así como el procedimiento empleado en este trabajo, los datos obtenidos resultan extrapolables al conjunto de la población universitaria de reciente ingreso. Aunque existe cierta variabilidad entre las ramas de conocimiento, no se identifica un perfil de dificultades académicas distintivo según la rama de estudios. Tampoco puede considerarse que exista un perfil emocional característico o peculiar según la rama de estudio que cursen. Por otra parte, las situaciones que mayor demanda de ayuda psicológica generan están en clara correspondencia con los problemas detectados.

Estos resultados son similares, en su conjunto, a los observados en otras investigaciones con estudiantado universitario de distintas nacionalidades, que también ha mostrado que



la prevención y tratamiento de los problemas psicológicos es una condición directamente relacionada con el rendimiento y protectora del abandono académico. De hecho, una medida que se impulsa desde el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) es la creación de servicios de atención psicológica que faciliten la ayuda necesaria para alcanzar con éxito tanto los hitos académicos como los personales y los profesionales que les plantea la universidad. Este es uno de los objetivos con los que la Conferencia de Rectores de Universidades Españolas (Crue) ha mostrado un firme compromiso de implementación.

Además de retos académicos, el inicio de los estudios universitarios conlleva cambios y desafíos personales como la adaptación a nuevos contextos y relaciones sociales, o incluso, en muchos casos, la separación de la familia. Estas circunstancias se relacionan frecuentemente con la aparición de trastornos psicológicos que influyen de forma negativa en el rendimiento y afectan a la salud y calidad de vida del estudiantado. En este sentido, las universidades pueden mejorar los resultados de la enseñanza si conocen las necesidades y demandas específicas de atención psicológica de sus estudiantes.

Datos del artículo

Fernández-Rodríguez, C., Soto-López, T., & Cuesta, M. (2019). "Needs and demands for psychological care in university students". *Psicothema*, 31(4), 414-421.

Para mayor información puede consultarse el informe completo del estudio en la siguiente página web:

<https://upcsuniovi.files.wordpress.com/2019/12/informe-final-para-web-10-12-19.pdf>