



Estrés: Motor y Desafío

● En el silencio de las aulas universitarias, numerosos estudiantes enfrentan un desafío que trasciende las evaluaciones: el estrés académico sostenido, una realidad frecuentemente minimizada.

Esta tensión no solo responde a las exigencias curriculares, sino también a las cargas de la vida personal. Lejos de fortalecer, esto deteriora funciones cognitivas esenciales como la memoria, la atención y la autorregulación emocional, pilares fundamentales para el aprendizaje significativo.

Aunque en dosis moderadas el estrés puede funcionar como un motor adaptativo -concepto definido por Selye como eustrés- cuando se vuelve crónico o excesivo se transforma en distrés, poniendo en riesgo la permanencia estudiantil.

Como señala McEwen (2007), la autoeficacia y la confianza actúan como amortiguadores para afrontar el estrés; sin embargo, cuando estos factores se ven debilitados, la presión puede tornarse paralizante. Exigir excelencia académica, implica también dotar a los estudiantes de herramientas efectivas de afrontamiento, tales como estrategias de autocuidado, regulación emocional y fortalecimiento de la tolerancia a la frustración, elementos fundamentales de la resiliencia que deben integrarse explícitamente en la formación.

Desde la neurociencia, se ha evidenciado que el equilibrio funcional entre el sistema límbico, el circuito dopaminérgico y la corteza prefrontal

permite mantener el propósito y la dirección en contextos de alta demanda. Cuando estos sistemas actúan en sinergia, el estudiante no solo resiste al estrés, sino que convierte la adversidad en un aprendizaje significativo.

Reencontrarse con el propósito inicial puede constituir un ancla esencial para la perseverancia.

Es imprescindible identificar qué sueños motivan el esfuerzo diario y cómo estos objetivos personales se alinean con la vocación futura. Por ello, invertir en estrategias de afrontamiento y salud mental no debe considerarse un lujo, sino una necesidad estructural para una educación superior justa, sostenible y verdaderamente transformadora.

La resiliencia y la plasticidad cere-

bral son la clave para transformar el estrés en un motor de crecimiento y no en una fuente de desgaste.

*Mg. Viviana Rodas Kürten
Académica de Enfermería
Universidad Santo Tomás*

Fonasa responde; no soluciona

● La reciente declaración pública emitida por Fonasa en respuesta al estudio presentado por Clínicas de Chile es una defensa burocrática de una estrategia que hasta ahora ha mostrado resultados decepcionantes en la resolución de listas de espera.

Fonasa afirma que la reducción de los tiempos de espera es su "principal

