

Estrés: el deterioro invisible en estudiantes de diseño

Ricardo López-León (*)

Actas de Diseño (2026, julio),
Vol. 54, pp. 132-137. ISSSN 1850-2032.
Fecha de recepción: julio 2022
Fecha de aceptación: octubre 2025
Versión final: julio 2026

Resumen: Este artículo presenta una reflexión en torno al estrés en los primeros años universitarios dado el riesgo de deterioro de la salud física y emocional durante el proceso de adaptación, impactando en el desempeño académico. Esta investigación busca generar conciencia sobre la necesidad de programas que acompañen a los estudiantes. La discusión se centra en cómo los años universitarios impactan en su formación personal y profesional y el rol que docentes e instituciones tenemos en su salud física y emocional, particularmente en carreras de diseño donde prácticas nocivas de desvelo y dedicación parecen parte de la cultura académica.

Palabras Clave: Estrés – salud – salud emocional – educación del diseño.

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 137]

Introducción: una enfermedad *in crescendo*

En las últimas décadas, los estudios sobre el estrés en los estudiantes han aumentado debido a que se ha logrado identificar como uno de los factores que deterioran tanto en el desempeño académico como la salud de los mismos, pero que no necesariamente son visibles a la comunidad universitaria. Anteriormente, quizá un estudiante estresado era visto como algo normal, o incluso como parte del proceso de formación que debía llevar

para poder enfrentarse al mundo laboral. Sin embargo, las tasas de estrés y los problemas relacionados con el mismo han ido en aumento, dado que un estudio reportó un incremento del 16% de estudiantes que acuden por ayuda psicológica entre el 2000 y el 2010 (Eiser, 2011) y un 30% al 2015 (Winerman, 2017). Entre los principales problemas, se reportan ansiedad, depresión, desórdenes alimenticios, y abuso de sustancias. La experiencia suele ser tan abrumadora que, por ejemplo, tan sólo el

año pasado 1 de cada 5 estudiantes llegó a pensar en el suicidio (Younghans, 2018).

Un panorama general de la relación entre el estrés y los estudiantes universitarios, muestra que a pesar de que el 80% de los mismos se siente abrumado diariamente por sus responsabilidades como estudiante y 50% manifiesta problemas de ansiedad, sólo el 25% de ellos busca ayuda (CS, s.f.). Aunado con eso, los síntomas de depresión también son preocupantes, pues 30% de los estudiantes han manifestado sentirse tan deprimidos que era difícil funcionar. Al mismo tiempo, se detectó el suicidio como la segunda causa de muerte en estudiantes universitarios (Eiser, 2011). Así, los estudiantes de primer año parecen ser los más vulnerables, debido a la transición a la universidad y el proceso de formación de la identidad de los mismos. En un estudio realizado a 14,000 estudiantes del primer año en 8 países distintos reveló que el 35% manifiesta alguna forma de trastorno mental como ansiedad o depresión; por otra parte, el 64% de los que abandonan los estudios universitarios es por causas relacionadas con el estrés (Vuleta, 2020). Asimismo, se ha identificado que durante el primer año el estrés es mayor que en el resto de los años universitarios, pues los estudiantes además consideran entre sus opciones continuar o abandonar los cursos (Geng & Midford, 2015). Entre otras causas, el desempeño académico impacta directamente sobre el estrés, pues con un 82% se han identificado como muy estresantes actividades como exponer trabajos, la realización de proyectos, presentar exámenes, además de la carga académica que se traduce en falta de tiempo (García-Ros et al, 2012). Por ello, el documento que aquí se presenta se enfoca en identificar algunos estresores en estudiantes universitarios, particularmente, respecto a las disciplinas del diseño y cómo estos impactan tanto en su salud como en su desempeño académico.

1. La universidad como transición y sus retos

Aunque tradicionalmente entrar a la universidad puede ser una etapa emocionante en la vida de una persona, también representa cambios en diversos aspectos que pueden llegar a ser detonadores de estrés, como puede ser romper con viejas rutinas y ajustarse a las demandas intelectuales y sociales del nuevo entorno (Fisher y Hood, 1987). Además, es una etapa de desarrollo psicosocial que puede ser de alto riesgo si no se adquieren habilidades de resiliencia y adaptación (Conley, Travers & Bryant, 2013). La transición a la universidad representa algunos retos para el desarrollo de los estudiantes, que se combinan con otros factores que se vuelven estresantes. Por ejemplo, Conley, Travers, & Bryant (2013) identifican que académicamente los estudiantes se enfrentan a una currícula más rigurosa y deben aprender a manejar su tiempo de una forma más efectiva. Socialmente, tienen que dejar las amistades de la preparatoria y construir nuevos círculos sociales con sus compañeros, con los profesores y con otros miembros de la academia. Por ello, muchos estudiantes presentan síntomas de soledad, nostalgia y conflictos en las relaciones interpersonales.

Dichos estresores son comúnmente invisibles para los programas universitarios, por ello, investigadores de diferentes ramas enfatizan la importancia de identificar cómo el estrés impacta directamente en el desempeño académico de los estudiantes.

Dentro de los principales estresores algunos autores (Finkelstein et al, 2018) destacan que hay estudiantes que por primera vez se van a vivir por su cuenta, teniendo que aprender a autorregularse, administrarse y cuidar de sí mismos. Estos estudiantes además de enfrentarse a vivir lejos de casa, también tienen que preocuparse por cumplir con el desempeño académico que la universidad demanda.

Algunos estudios pioneros sobre el estrés en los primeros años universitarios se enfocaron sobre el fenómeno del *homesickness*, que ha sido traducido al español como añoranza o nostalgia del hogar. Este fenómeno ha sido identificado como un “complejo estado cognitivo-motivacional-emocional con síntomas similares a los de la depresión” (Fisher y Hood, 1987, p.432), se enfoca en añorar y extrañar la familia, los amigos, y la seguridad y confortabilidad del hogar. Aquellas personas el hogar para irse a la universidad, muestran un detrimento en habilidades cognitivas debido a que constantemente están preocupados por cuestiones relacionadas con el hogar. Por lo tanto, son personas que pueden manifestarse como de “mente ausente”, distraídos y generalmente muestran síntomas de depresión y ansiedad. Al mismo tiempo, aquellas personas que no tuvieron que abandonar el hogar, también experimentan estados de ansiedad relacionada por una sensación de falta de libertad. Ambos casos, también se enfrentan a retos académicos y otros detonadores de estrés. Así, Fisher y Hood (1987), estudiosos del fenómeno del *homesickness* encontraron que aquellos que viven en su hogar y aquellos que tienen que adaptarse a uno nuevo, mostraron síntomas de alteraciones psicológicas, relacionadas con la depresión y conductas obsesivas, así como un crecimiento de ausencia mental y distracción.

Mindfulness, traducido al español como atención plena, es un concepto que empieza a ser estudiado, y se resaltan los beneficios que puede significar para el aprendizaje. La disposición de la atención plena, puede ser definida como activar una atención sostenida, mantenerse enfocado en el presente, y una actitud de aceptación / no-juiciosa de la experiencia, sin importar el estado afectivo en el que la persona se encuentre (Finkelstein-Fox, Park y Riley, 2018). Regular la emoción ha sido identificada como una estrategia para hacer frente a las situaciones estresantes. Los autores distinguen entre *Mindfulness* y adaptabilidad emocional, pues la primera es principalmente interpretativa del contexto y por lo tanto no-reactiva, mientras que la segunda sí supone el desarrollo de habilidades para regular las emociones. La atención plena, tomaba en cuenta una evaluación cognitiva del entorno y una atención centrada en el presente y en las experiencias emocionales, mientras que las habilidades de adaptabilidad emocional comprenden una actitud más activa involucrando el uso exitoso de estrategias para regular las emociones para reducir la sensación de estrés (Finkelstein-Fox, Park, & Riley, 2018).

Otros autores también identificaron algunos beneficios de implementar programas de intervención enfocados en formas de relajación o técnicas de *mindfulness* (Shapiro et al, 2008) así como en habilidades relacionales. Finalmente, también hay estudios que destacan la importancia de trabajar en programas contra el estrés de manera preventiva en vez de responsiva ante situaciones de crisis (Conley, Travers & Bryant, 2013).

Estudios como éstos, cobran más relevancia si se destaca que el objetivo final es encontrar aquellas estrategias que puedan ayudar a desarrollar habilidades que permitan tener prácticas sanas frente al estrés, evitando el deterioro físico y emocional de los estudiantes.

2. La normalización del estrés como perfil del diseñador

Dentro de los estudios universitarios, particularmente en los programas de diseño, existen algunas prácticas que son normalizadas y son percibidas casi hasta naturales o tradicionales de la disciplina. Entre las mismas, se encuentra la práctica de quedarse despierto toda la noche trabajando, conocido en inglés como “*all-nighter*”. Sin embargo, a pesar de que es común ver a los estudiantes trasnochados deambulando por los pasillos, el deterioro de la salud como del desempeño académico, de malos hábitos de sueño, son considerables. Por ejemplo, en lo que refiere al aprendizaje, un sueño interrumpido o de mala calidad puede afectar funciones cognitivas, como la atención, la memoria y la creatividad (King et al, 2017; 2018). Incluso, hay estudios que identifican que, una restricción ligera del sueño reduce la capacidad cognitiva a niveles de desempeño equivalentes a una intoxicación alcohólica (Williamson y Feyer, 2000).

De acuerdo con King (et al, 2017), para un desempeño óptimo en las actividades dispuestas para los talleres de diseño son necesarias tres habilidades cognitivas, mismas que se ven deterioradas cuando la calidad de sueño es pobre. Las dos más importantes se refieren a una atención ejecutiva y a la creatividad, mientras que la tercera es identificada como memoria prospectiva, misma que de acuerdo a los autores ha sido relegada en los estudios universitarios, sobre todo en lo que refiere a cómo la calidad de sueño impacta en el desempeño de memoria prospectiva.

La atención ejecutiva, o también llamada memoria ejecutiva (Engle, 2002), es entendida como una habilidad individual para “mantener y manipular activamente información en la mente” (King et al, 2017, p.7). De acuerdo con los autores esta habilidad es crítica para abordar proyectos complejos, como los que son desarrollados en los talleres de diseño, y al mismo tiempo filtrar la información, desechando aquella que no es necesaria. Por lo tanto, una mala calidad de sueño afectará en la concentración y desempeño mental de los estudiantes. En cuanto a la segunda habilidad, la memoria prospectiva, los autores también la definen como una habilidad individual para ejecutar acciones programadas en la memoria que son activadas por ciertos estímulos. Cuando la persona no cuenta con calidad de sueño óptima, los

estímulos no tienen la capacidad de activar las acciones programadas. Los ejemplos provistos sobre memoria prospectiva refieren a actividades cotidianas como tomar un medicamento antes de comer, o en las actividades del taller de diseño la memoria prospectiva colabora en la consideración de las especificaciones básicas al momento de desarrollar un proyecto. Por lo mismo, una mala calidad de sueño impacta en el desempeño académico del estudiante, entregando proyectos incompletos que ignoran especificaciones básicas. En lo que refiere a la creatividad, los autores definen también importante la integración creativa de los principios aprendidos, es decir, no se trata de un despliegue creativo en un sentido de expresividad artística, sino más bien de la capacidad de integrar el conocimiento adquirido y aplicarlo para la resolución de problemas, que es un desempeño más relacionado con el pensamiento crítico. Los autores identificaron algunos estudios en donde el desempeño fue mejor después de un intervalo con buena calidad de sueño que sin ella. Entre los estudiantes es común la idea de que las mejores ideas para un proyecto vienen en la madrugada (Koch et al, 2002), y que si le dedican más horas de desvelo al mismo obtendrán una mejor calificación, sin embargo, King (2017, 2018) y sus colegas encontraron que hábitos de sueño consistentes mejoran la eficiencia en el trabajo y el desempeño creativo. Así, las tres habilidades aquí descritas están relacionadas con el desempeño de los estudiantes particularmente cuando se trata de asignaturas que se imparten a manera de taller, o desde una perspectiva basada en proyectos. Por ello, aunque pareciera necesario desarrollar una habilidad para el desvelo y las largas jornadas de trabajo como parte del perfil del diseñador, es mejor cultivar hábitos saludables que impactarán de manera positiva en el desempeño de los estudiantes, mejorando su rendimiento y su capacidad de generar ideas.

3. El taller de diseño entre los principales estresores

El taller es la forma privilegiada de la enseñanza del diseño en la que se expone a los estudiantes a un problema simulado que se aproxima al mundo de la práctica profesional, el cual deberán resolver guiados por la asesoría de los maestros (López-León, 2017 y 2018). Estudios previos destacan que esta forma de enseñanza, suele producir niveles altos de estrés en los estudiantes (Alawad & Slamah, 2014; Baqutayan, 2011; Hill, Hegde & Matthews, 2014). Así como la mala calidad de sueño o intervalos de sueño deficientes impactan en el desempeño académico de los estudiantes, el estrés escolar también deteriora la calidad de sueño. En otras palabras, el taller de diseño puede resultar un escenario nocivo para el estudiante, no sólo porque sus exigencias provocan largas jornadas de trabajos y desvelos, sino también porque las dinámicas dentro del mismo suelen ser estresantes en los estudiantes que terminan deteriorando sus hábitos de sueño. Por un lado, un proyecto puede exigir que el estudiante invierta demasiado tiempo llevándolo a pasar noches sin dormir, y por el otro, entregar el

proyecto, presentarlo y recibir retroalimentación puede incrementar su nivel de estrés. Las particularidades del taller de diseño, diferente a las clases teóricas o seminarios, incluyen periodos de trabajo individual o en equipo, además de sesiones de asesoría uno a uno con el docente o docentes, y presentaciones públicas de los proyectos en donde se recibe retroalimentación también de pares. Este modelo ha sido el método de preferencia para la educación del diseño que ha estado en práctica desde 1850 (Anthony, 1991, citando por King et al, 2017), originándose en París, y desde entonces las modificaciones al mismo han sido mínimas.

Además, habría que considerar que durante un semestre un estudiante no se enfrenta a un solo taller de diseño, sino que tiene que distribuir su tiempo entre otros seminarios, actividades prácticas y generalmente más de un taller de diseño. Este punto cobra relevancia pues el equipo de docentes suele no considerar los días de entrega de proyectos finales, que por lo general distintas asignaturas suelen coincidir con uno o dos días de separación. Esto significa que el periodo en el que la calidad de sueño suele ser pobre, dura más de 24 horas, puesto que los estudiantes tienen fechas de entrega empalmadas y tienen que distribuir su tiempo para desarrollar dos o 3 proyectos que se entregan una misma semana. Por lo tanto, es urgente que haya una mayor coordinación y diálogo entre docentes para conocer el impacto de calidad de sueño en el desempeño de los estudiantes, así como las consecuencias a la salud de prácticas de desvelo como parte de la formación profesional.

Los primeros años universitarios también son tomados por los estudiantes como una muestra de las actividades de la profesión, pues muchos de ellos ingresan a la carrera universitaria con poca o nula noción de la realidad profesional y sus principales prácticas (Geng, G., & Midford, R., 2015). Por lo tanto, también son ajenos a lo que se espera de ellos como estudiantes de diseño en particular y la experiencias que deben enfrentar a lo largo de su formación (Smith & Lilly, 2016).

Por otro lado, se han identificado también algunas formas en las que el estrés impacta positivamente en los estudiantes. Por ejemplo, se menciona que ayuda a la concentración, facilita la producción rápida, y ayuda a generar energía colectiva cuando se trabaja de manera rápida. También se destaca que existen cierto tipo de personalidades que obtienen un “rush” de adrenalina cuando se trabaja con estrés, como pueden ser los perfeccionistas y los workaholics, o adictos al trabajo (Smith & Lilly, 2016).

Dado que el taller de diseño, por su particular forma de enseñanza, basa gran parte de la formación en otorgar retroalimentación o *feedback*, es esta una de las principales actividades que se deben de cuidar en relación con el estrés. Por tal motivo, se propone como estrategia enfrentar a los estudiantes a diferentes tipos y estilos de *feedback*, asesorándolos también para que dicha retroalimentación pueda ser internalizada y sirva como base para la mejora de sí mismo y para construir una actitud de aprendizaje (Field & Kift, 2010, p. 73). Asimismo, también es necesaria la preparación docente para conocer y aplicar distintas estrategias de

retroalimentación de manera que pueda promover en el estudiante la superación de sí mismo y un manejo sano del estrés.

4. Discusión: la universidad como espejo de sí mismo

Ansiedad, depresión, malos hábitos de sueño, desórdenes alimenticios, abuso de sustancias y hasta ideas suicidas es el paquete que muestra estudiantes al límite en los primeros años universitarios. Sin embargo, aunque los estudios aquí presentados muestran que en gran medida dicho estado de estrés se debe a prácticas y actividades relacionadas con la universidad, también es cierto que las instituciones educativas han hecho muy poco por atenderlo. La responsabilidad de las universidades es compartida con el cuerpo de docentes pues desconocen dichos estados emocionales y hábitos de los estudiantes y se preocupan únicamente por el desempeño académico. Además, durante los años universitarios, los estudiantes se enfrentan a la compleja transición de la adolescencia a la adultez y tienen que enfrentarse a retos como la formación de la identidad, prospectar objetivos para la vida y un plan para su desarrollo profesional (Mouchrek, 2020). Por ello, el estudiante es susceptible de adaptar o modificar la percepción de sí mismos, a partir de las experiencias como el *feedback* que obtienen de sus maestros, o las calificaciones, pues suelen ser tomados como indicadores de su capacidad profesional (Smith, 2013). Bajas calificaciones podrían llevarlos a los estudiantes que no tienen la capacidad para desempeñarse profesionalmente. Dicha autoevaluación constante ha sido identificada como otro de los principales estresores (Smith & Lilly, 2016). Además, una retroalimentación negativa puede vulnerar a los estudiantes deteriorando la percepción que tienen del valor de sí mismos, pues como estudiantes, tienen “dificultad en disociarse de su trabajo creativo” (Smith & Lilly, 2016, p. 40). Es decir, las críticas al trabajo pueden ser percibidas como críticas a su personalidad y a su capacidad profesional. Este punto es preocupante pues existe un vínculo directo entre autoestima y los síntomas de depresión (Dixon & Robinson Kurpius, 2008) y si las actividades cotidianas del taller de diseño deterioran la autoestima entonces éste podría estar contribuyendo a problemas como depresión y ansiedad. Así, este documento es también un llamado a las instituciones a, primero, tomar conciencia del estrés como un problema que se ha arraigado en nuestras prácticas docentes para conocerlo con mayor profundidad y, segundo, desarrollar estrategias para hacerle frente como comunidad académica.

Referencias bibliográficas

- Alawad, A. A., & Slamah, A. A. (2014). The prevalence of stress among interior design and furniture students. *European Scientific Journal*, 10, 60–72.
- Anthony, K. H. (1991). *Design juries on trial: The renaissance of the design studio*. New York: Van Nostrand Reinhold.

- Baqutayan, S. (2011). Studio stress. *International Journal of Innovation and Technology Management*, 2(4), 295–300.
- Conley, C. S., Travers, L. V., & Bryant, F. B. (2013). Promoting Psychosocial Adjustment and Stress Management in First-Year College Students: The Benefits of Engagement in a Psychosocial Wellness Seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75–86. doi:10.1080/07448481.2012.754757
- CS., College Stats (s. f.). Mental Health Guide. Retrieved November 03, 2020, from <https://collegestats.org/resources/mental-health-guide/>
- DeVahl, J., King, R., & Williamson, J. W. (2005). Academic incentives for students can increase participation in and effectiveness of a physical activity program. *Journal of American College Health*, 53(6), 295–298.
- Dixon, S., & Robinson Kurpius, S. (2008). Depression and college stress among university undergraduates: Do mattering and self-esteem make a difference? *Journal of College Student Development*, 49, 412–424.
- Eiser, A. (2011, September). The crisis on campus. Retrieved November 03, 2020, from <https://www.apa.org/monitor/2011/09/crisis-campus>
- Engle, R. W. (2002). Working memory capacity as executive attention. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 19–23.
- Evans, M. D. R., Kelley, P., & Kelley, J. (2017). Identifying the best times for cognitive functioning using new methods: Matching university times to undergraduate chronotypes. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 188.
- Field, R., & Kift, S. (2010). Addressing the high levels of psychological distress in law students through intentional assessment and feedback design in the first year law curriculum. *International Journal of the First Year in Higher Education*, 1(1), 65–76.
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Riley, K. E. (2018). Mindfulness and emotion regulation: Promoting well-being during the transition to college. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 639–653. doi:10.1080/10615806.2018.1518635
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 425–441. doi:10.1111/j.2044-8295.1987.tb02260.x
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la Universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 143–154.
- Geng, G., & Midford, R. (2015). Investigating First Year Education Students' Stress Level. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(40). doi:10.14221/ajte.2015v40n6.1
- Hill, C. (2007). Climate in the interior design studio: Implications for design education. *Journal of Interior Design*, 33(2), 37–52.
- Jackson, P. W. (1968). *Life in classrooms*. New York, NY: Holt Rinehart & Winston.
- King, E., Daunis, M., Tami, C., & Scullin, M. K. (2017). Sleep in Studio Based Courses: Outcomes for Creativity Task Performance. *Journal of Interior Design*, 42(4), 5–27. doi:10.1111/joid.12104
- King, E., Mobley, Ch., Scullin, M. (2018). The 8-hour challenge: incentivizing sleep during end-of-term assessments. *Journal of Interior Design* 44(2), 85–99
- Koch, A., Schwennsen, K., Dutton, T. y Smith, D. (2002) *The redesign of studio culture: A report of the AIAS Studio Culture Task Force*. Washington; AIAS.
- López-León, R. (2017). Aspectos contextuales en la formación de diseñadores: comprender el taller de diseño, *ARDIN: Arte, Diseño, Ingeniería* 6, 46–62.
- López-León, R. (2018). El contexto como elemento central en la formación de diseñadores: la perspectiva de Donald Schön, en López-León, R (ed), *Contexto y Diseño: El binomio invisible*, Universidad Autónoma de Aguascalientes: México.
- McComb, S., Jones, C., Smith, A., Collins, W., & Pope, B. (2016). Designing incentives to change behaviors: Examining college student intent toward healthy diets. *Western Journal of Nursing Research*, 38(9), 1094–1113.
- Miczo, N., Miczo, L. A., & Johnson, M. (2006). Parental Support, Perceived Stress, and Illness-Related Variables Among First-Year College Students. *Journal of Family Communication*, 6(2), 97–117. doi:10.1207/s15327698jfc0602_1
- Mouchrek, N. (2020) Participatory design facilitation in career exploration processes for college students. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación* 105, pp. 231–249
- Park, C. L., Riley, K. E., Braun, T. D., Jung, J. Y., Suh, H. G., Pescatello, L. S., & Antoni, M. H. (2017). Yoga and Cognitive-behavioral Interventions to Reduce Stress in Incoming College Students: A Pilot Study. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 22(4). doi:10.1111/jabr.12068
- Portelli, J. P. (1993). Exposing the Hidden Agenda. *Journal of Curriculum Studies*, 25(4), 343–358.
- Shapiro, S., Oman, D., Thoresen, C., Plante, T., Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840–862.
- Smith, D., & Lilly, L. (2016). Understanding Student Perceptions of Stress in Creativity-Based Higher Education Programs: A Case Study in Interior Architecture. *Journal of Interior Design* 41(2), 39–55
- Smith, K. (2013). Assessment as barrier in Developing Design Expertise: Interior Design Student perceptions of Meaning and Sources of Grades. *International Journal of Art and Design Education*, 32(2), pp.203–214
- Vuleta, B. (2020, August 11). 23 Alarming College Student Mental Health Statistics. Retrieved November 03, 2020, from <https://whattobecome.com/blog/college-student-mental-health-statistics/>
- Wheaton, A. G., Chapman, D. P., & Croft, J. B. (2016). School start times, sleep, behavioral, health, and academic outcomes: A review of the literature. *Journal of School Health*, 86(5), 363–381.
- Williamson, A. M., & Feyer, A.-M. (2000). Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occupational and Environmental Medicine*, 57(10), 649–655.
- Winerman, L. (2017, September). By the numbers: Stress on campus. Retrieved November 03, 2020, from <https://www.apa.org/monitor/2017/09/numbers>
- Younghans, J. (2018, September 10). College Stress. Retrieved November 03, 2020, from <https://hms.harvard.edu/news/college-stress>

Resumo: Este artigo apresenta uma reflexão sobre o estresse nos primeiros anos da vida universitária, tendo em vista o risco de deterioração da saúde física e emocional durante o processo de adaptação, o que afeta o desempenho acadêmico. Esta pesquisa busca conscientizar sobre a necessidade de programas que acompanhem os

estudantes. A discussão se concentra em como os anos de faculdade afetam a formação pessoal e profissional dos alunos e no papel que professores e instituições desempenham em sua saúde física e emocional, particularmente nos cursos de design, onde práticas prejudiciais, como noites em claro e dedicação excessiva, parecem fazer parte da cultura acadêmica.

Palavras-chave: Estresse – saúde – saúde emocional – educação em design.

Abstract: This article presents a reflection on stress during the early years of college, given the risk of physical and emotional health deterioration during the adjustment process, which impacts academic performance. This research aims to raise awareness about the need for programs that support students. The discussion focuses on how college years shape students' personal and professional development and the role that faculty and institutions play in their physical and emotional health, particularly in design programs where harmful

practices such as pulling all-nighters and excessive dedication seem to be part of the academic culture.

Keywords: Stress – health – emotional health – design education.

(*) Ricardo López-León: Profesor Investigador del Centro de Ciencias del Diseño de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, México. Doctor en Ciencias y Artes para el Diseño en el área de Estética Aplicada y Semiótica del Diseño por la Universidad Autónoma Metropolitana – Unidad Xochimilco. Investigador nivel 1 en el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Miembro de comités editoriales en revistas internacionales. Autor y ponente en revistas y eventos internacionales. En los últimos años ha orientado sus esfuerzos de investigación en áreas que competen a la Alfabetización Visual y a la Teoría y Educación del Diseño.