

ESTRÉS ESTUDIANTIL

REALIZADA POR

NICOLE SAENZ

UNICISO

WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO

¿QUÉ ES?

Aunque ha sido un concepto de difícil descripción para la literatura clínica, nace debido a que niños y adolescentes se ven enfrentados a ciertas situaciones donde la reacción normal fisiológica cambia y de allí se despliegan un número de actitudes y pensamientos que los angustian y éstas pueden afectar en el rendimiento escolar.

**"EL ESTRÉS ESCOLAR ES LA
RESPUESTA DEL ORGANISMO DE
LOS ESTUDIANTES QUE AFECTA
DIRECTAMENTE SU
RENDIMIENTO"**

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

ORÍGENES DEL ESTRÉS ACADÉMICO


Exigencias internas

Son aquellas que nos exigimos nosotros mismos, ya sea por ser el mejor o tener una buena calificación. Queremos tener el control de todo.

Exigencias externas

Son aquellas que el entorno nos va mostrando. Ya sea unas pruebas, entre de trabajos, parciales, exposición, entre otros.

SECUENCIA DEL ESTRÉS ESCOLAR



Situación
escolar
estresante

El estudiante
evalúa la
situación y
reacciona

Aparecen
mediadores,
éstos pueden
aumentar o
disminuir el
estrés
(Capacidad de
resolverlo)

EMOCIONES RELACIONADAS CON EL ESTRÉS

1. Rabia
2. Frustración
3. Ansiedad
4. Insomnio
5. Tristeza
6. Cansancio
7. Dolor en el cuerpo



A NIVEL COGNITIVO Y CONDUCTUAL SE PUEDE AFECTAR:

1. Memoria a corto plazo
2. No hay capacidad de planificación de tiempos
3. Falta de concentración
4. Ansiedad (querer comer rápido, comerse las uñas, etc)
5. Falta de atención





1.
ETAPAS DEL ESTRÉS

ALARMA

- × Se tiene una reacción de Alarma.
- × La persona se siente cansada o agobiada por ciertas cosas.
- × Se siente lleno de actividades y cosas.

RESISTENCIA

- × El estudiante ya tiene un control de todas las actividades que tiene que realizar.
- × Se adapta a la sobre carga.
- × Acepta las modificaciones.

AGOTAMIENTO

- × La fase de resistencia acaba y llega el derrumbamiento.
- × No hay estrategias definidas o éstas fallan.
- × Las reacciones conductuales y emocionales se comienzan a notar.

2.

PRINCIPALES SÍNTOMAS

SÍNTOMAS FÍSICOS

- × Aumento de presión arterial
- × Aumento de la respiración
- × Temblor
- × Sudor
- × Insomnio
- × Cefaleas

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

- × Inquietud
- × Irritabilidad
- × Desorientación
- × Atención dispersa
- × Miedo

SÍNTOMAS CONDUCTUAL

- × No puede relajarse
- × Tensión muscular
- × Sin respuestas
- × Bloqueos

ALGUNAS CONSECUENCIAS..

1. Disminución de su rendimiento académico
2. Disminuye su capacidad de resolver problemas
3. No hay motivación o es muy baja
4. No hay concentración
5. Puede afectar la relación con compañeros y profesores
6. Ansiedad
7. Angustia
8. Depresión
9. Se altera el sueño
10. Se altera la alimentación



CONSECUENCIAS SEVERAS...

1. Acoso o matoneo (bullying)
2. Consumo de alcohol o drogas
3. Crisis de pánico
4. Fobia escolar
5. Estados depresivos



¿CÓMO MANEJAR

EL ESTRÉS?



A continuación encontrarás algunos tips para manejar el estrés en situaciones de trabajos, parciales, tesis, exposiciones, etc.

Quizás te puedan servir también para tu vida cotidiana. 😊

PREVENCIÓN

Muchas personas reconocemos cuando estamos en una situación de estrés, por eso para mitigar sus efectos debemos de prevenir, algunas estrategias son:

- × **Prioriza actividades** (tanto personales como académicas).
- × **Aliméntate sanamente** y en horarios establecidos.
- × Tú decides cuál es tú mejor técnica de estudio (**fichas, lecturas, dibujos, etc.**).
- × No olvides **practicar algún deporte** o hacer ejercicio (Estira tu cuerpo).
- × Si es necesario **participa en grupos de estudio**.
- × **Descansa, has siestas** y si no es posible trata de dormir entre 7-8 horas.
- × Practica ejercicios de **respiración y relajación**.

RELAJACIÓN MUSCULAR

El psiquiatra Edmund Jacobson desarrollo la siguiente técnica:

- × **Piernas:** Extiende los pies, eleva las piernas, estira hasta punta del pie, tensiona los dedos y presiona los glúteos hacia abajo.
- × **Tronco:** Hunde y tensiona la zona abdominal; arquea la espalda, estira y tensiona bíceps y tríceps.
- × **Hombros:** Llevarlos hacia adelante y atrás.
- × **Cuello:** Lleva la cabeza hacia atrás, inclina la cabeza hacia lado y lado.
- × **Ojos:** Ciérralos presionando, levanta las cejas y frunce el ceño.
- × **Músculos del habla:** Levanta la sonrisa, arruga los labios y abrir al máximo, estira la lengua.

OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Respira profundo
o diafragmática
(Centra la
respiración)

Pensamientos
positivos y
guiados

Transmite
paz y
tranquilidad
a tu mente

AUTO CONTROL

Muchas veces gastas mucho tiempo en redes sociales, si sumas todo ese tiempo acumularás una cantidad de tiempo mal gastada y cuando te des cuenta que necesitas estudiar o realizar un trabajo te vas a estresar.

Auto controla ese tiempo, te recomiendo la App SelfControl, que te ayudará a bloquear algunas webs que te harán distraerte.

No olvides siempre estudiar en un sitio cómodo y tengas todo accesible (libros, pc, etc) así evitarás distracciones.

Prepara tus horarios de cada día. Reconoce fechas importantes (entregas, exámenes)



Aprovecha el tiempo necesario para estudiar, sin olvidar tener descansos



Establece prioridades, refuerza tus puntos débiles.



Cumple con el plan establecido

REALIZA UN PLAN DE ESTUDIO

¿QUÉ HACER EN LOS EXÁMENES?

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

- ✗ Llega temprano, la prisa te acelerara.
- ✗ Lee primero el examen antes de empezar a resolverlo.
- ✗ Responde las preguntas fáciles o las que ya sabes la respuesta con seguridad.
- ✗ Replantea y piensa las preguntas difíciles.
- ✗ Piensa antes de escribir.
- ✗ Deja a un lado los pensamientos negativos.
- ✗ Relájate, si sientes que el estrés llega toma respiración y visualiza una imagen que te tranquilice.
- ✗ No olvides comer antes de entrar al examen. Entre clase y clase consume frutas o algo suave, evita las frituras o azúcar ya que éstas incrementan la ansiedad.



TRUCOS CLÁSICOS

Escucha música

De tu mayor interés y gusto o te recomiendo la clásica para relajarte y estimular tu cerebro. Esto puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo.

Da un paseo

Muchas veces los estudiantes se llenan de libros y exámenes. Da un paseo, donde puedas respirar y oxigenar tu cerebro, esto estimulará tu memoria.

Crea una Rutina

Crea un horario de estudio y hábitos de estudio.

Al principio será difícil pero ya verás que tu productividad incrementará.

TRUCOS CLÁSICOS

Apps

Existen miles de apps para distraerte (Académicamente hablando) por ejemplo te recomiendo Elevate para inglés.

Medita

Toma un descanso y haz ejercicios de meditación, puedes encontrar fácilmente tutoriales en YouTube. Esto te ayudará al estrés pre-exámen

Chocolate Negro

Come chocolate negro, este contiene cacao que es contra el cortisol, la hormona asociada al estrés.

CONSEJOS

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

- × No aplaces las tareas pendientes para última hora.
- × Reemplaza el No puedo por **VAMOS A HACERLO**.
- × Participa en el Bienestar Universitario para distraerte.
- × Utiliza siempre tus propios apuntes, los de otros no serán iguales. Resume todo con tus propias palabras para que cuando estudies lo recuerdes con mayor facilidad.
- × Haz pausas activas (5-10 minutos), esto te ayudará a relajar tu cuerpo y tu mente.
- × Ordena siempre tus espacios (límpialos y si es necesario mueve de lugar los muebles para mover energías).



BIBLIOGRAFÍA

Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos* (Vol. 2). (A. e. Latinoamericana, Ed.)

Berrío, N. &. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. *Trabajo de grado para optar al título de psicóloga*. Medellín, Antioquia, Colombia: Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales.

Misra, R. &. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, págs. 132-148.

Pulido MA, S. M. (2011). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Psicología y Salud.

CITA DE LA GUÍA

Saenz, N. (2020). Estrés estudiantil. UNICISO. Disponible en: www.portaluniciso.com

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

SÍGUENOS:



© - **Derechos Reservados UNICISO**

Créditos:

- Special thanks to all the people who made and released these awesome resources:
- Presentation template by SlidesCarnival
 - Photographs by Unsplash & Death to the Stock Photo (license)