

# HABLEMOS SOBRE EL ESTRÉS ANTE SITUACIONES ACADÉMICAS

## El ámbito académico



### PUEDE GENERAR ESTRÉS...

Debido a que las personas pueden experimentar una falta de control sobre un nuevo ambiente o una serie de eventos, generando respuestas de estrés y desequilibrio, lo que podría provocar fracaso académico.

## Proceso cognoscitivo de valoración del entorno y de los recursos necesarios para enfrentar esas demandas.



### LA RELACIÓN PERSONA-ENTORNO SE DA A TRAVÉS DE TRES COMPONENTES:

- Un evento estresante
- Interpretación del acontecimiento: como peligroso, perjudicial o amenazante (independientemente de sus características objetivas); y de los recursos propios para enfrentarlo
- Activación del organismo

## Demandas del medio académico



### ANTE UNA VALORACIÓN NEGATIVA POR FALTA DE RECURSOS...

El estudiante realiza una valoración cognitiva de esas demandas que pueden ser enfrentadas con los recursos de los que dispone o por el contrario valorar no contar con los recursos necesarios para enfrentar la demanda, lo que provoca una sensación de pérdida, amenaza, o desafío y el resultado es el **desequilibrio**.

## Desequilibrio

### SE MANIFIESTA POR MEDIO DE SÍNTOMAS:



Cognitivos, fisiológicos y conductuales. Estos indicadores o síntomas son propios de cada persona y cada persona reacciona diferente.

Destacan como estresores académicos: el excesivo trabajo para la casa, los exámenes finales, estudiar para los mismos y actualmente la virtualización de los cursos y la excesiva necesidad de conexión por medios virtuales.

La valoración cognitiva de los factores estresores es individual, además de tener características situacionales y contextuales. Por eso, el estrés académico en un estado psicológico.

## Técnicas para recuperar el equilibrio

### TÉCNICAS DE REESTRUCTURACIÓN:



- Identificación de pensamientos automáticos y reemplazo en pensamientos racionales y apoyados en evidencias.
- Respiración consciente: Ayuda a regresar al aquí y al ahora sin anticipar posibles resultados adversos. Le ayuda a anclarse al presente.
- Pensamiento consciente y positivo.
- Autorregulación de emociones por medio de diálogo interno.
- Desarrollo de habilidades de control fisiológico: respiración y relajación profunda. Se puede utilizar la técnica 6-4-7 (6 segundos inhalo, 4 segundos sostengo, 7 segundos exhalo). Se recomienda repetir la técnica hasta conseguir un estado más controlado.
- Técnicas para controlar pensamientos generadores de ansiedad:
  - Correcta planificación de actividades y reconocimiento de detonantes