

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