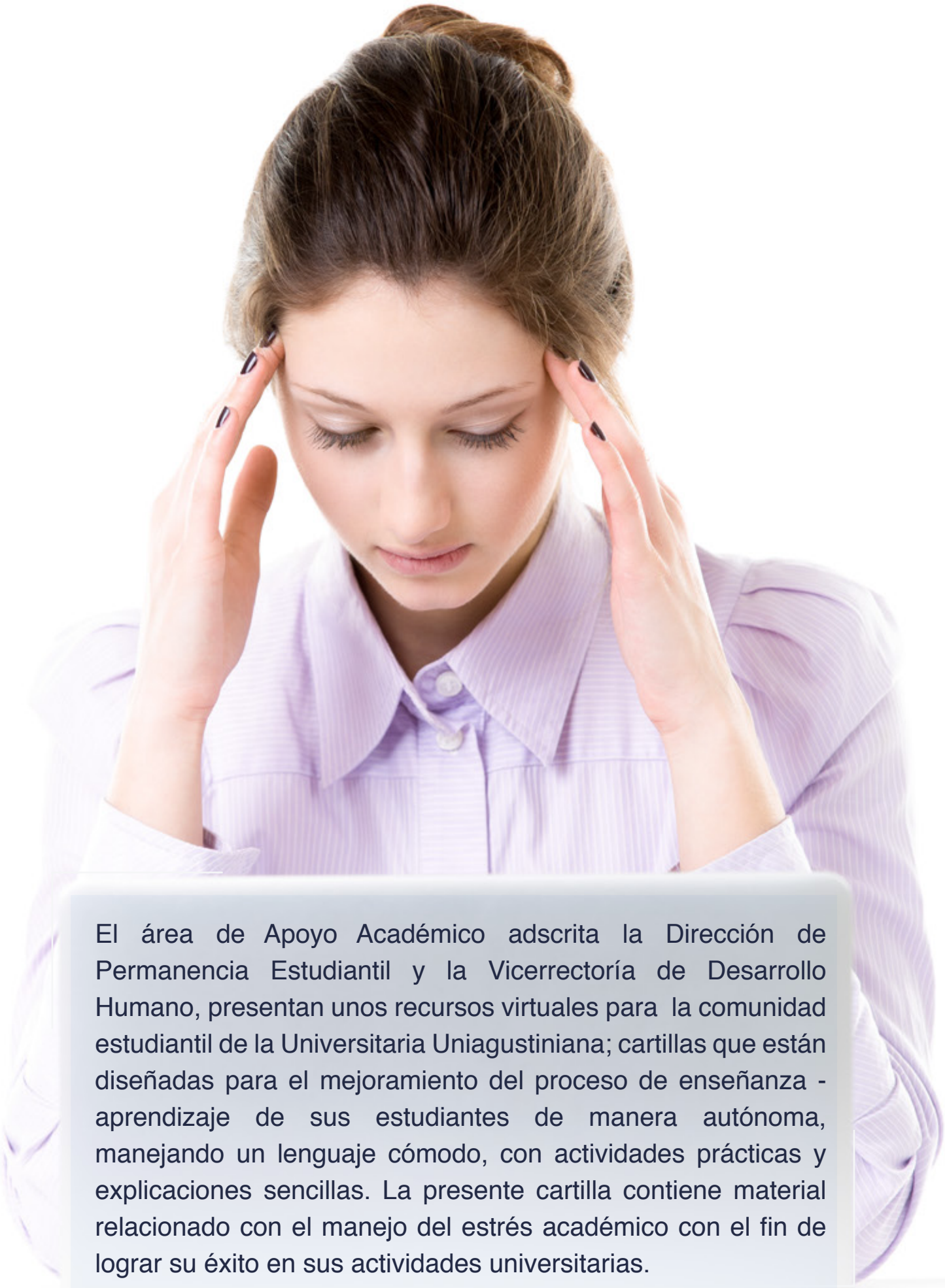
MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Apoyo Académico

Dirección de
Permanencia Estudiantil

UNIVERSITARIA AGUSTINIANA
UNIAGUSTINIANA
Es creer en ti



El área de Apoyo Académico adscrita la Dirección de Permanencia Estudiantil y la Vicerrectoría de Desarrollo Humano, presentan unos recursos virtuales para la comunidad estudiantil de la Universitaria Uniagustiniana; cartillas que están diseñadas para el mejoramiento del proceso de enseñanza - aprendizaje de sus estudiantes de manera autónoma, manejando un lenguaje cómodo, con actividades prácticas y explicaciones sencillas. La presente cartilla contiene material relacionado con el manejo del estrés académico con el fin de lograr su éxito en sus actividades universitarias.

¿Qué es el estrés académico?

El estrés académico puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo como el cambio del colegio a la universidad, la preparación en época de exámenes, el contexto social de la universidad e incluso el cambio de ciudad de residencia; estos factores afectan directamente el rendimiento académico de los estudiantes. (Maturana y Vargas, 2015).

Fase de Alarma:

Corresponde al aviso de la presencia de un agente estresante y empiezan a aparecer las primeras reacciones fisiológicas como: aumento de la tasa cardiaca, dolor de cabeza, manos frías, sequedad en la boca, incremento de la respiración entre otras; lo anterior con el fin de advertir a la persona que debe ponerse en un estado de alerta.

Fase de Resistencia:

El estudiante intenta continuar enfrentado la situación, pero se da cuenta que su capacidad tiene un límite, se frustra y sufre como consecuencia de esta situación. En esta etapa empiezan a evidenciar de manera física, psicológica y comportamental el estrés.

Fase de Agotamiento:

En esta etapa es predominante el componente psicológico, se caracteriza por sintomatología relacionada con fatiga, ansiedad y depresión, que pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. Esto se genera por la falta de estrategias adaptativas.

Causas del estrés
(Naranjo, 2010)

• **Extrínsecas:** el entorno académico, las relaciones interpersonales, los horarios, los tiempos de entrega de los trabajos etc.

• **Intrínsecas:** Características de personalidad de cada individuo, la forma en la que afronta los problemas, su adaptación al ambiente, sus experiencias en contextos similares.

¿Cómo prevenir el estrés académico?
(Naranjo, 2010)

- Realiza ejercicio contante.
- Ten una alimentación balanceada que incluya frutas y verduras en horarios establecidos.
- Realiza actividades que incluyan ambientes tranquilos.
- Realiza actividades de ocio y entretenimiento.
- Planifica tu tiempo y las actividades que debes de realizar de acuerdo a la importancia.

¿Cómo afrontar el estrés?

(Cabanyes Truffino, 2003, p. 380 citado por Oliveti, 2010)

1. Afrontamiento: son las posibles soluciones inmediatas para superar la dificultad que te está generando el estrés.

2. Distanciamiento: Te alejas de la situación que te está generando el estrés, sin buscar ayuda ni alternativas.

3. Autocontrol: maneja las emociones de manera adecuada en la cual puedas expresar lo que piensas y sientes sin llegar a atacar a los demás.

4. Búsqueda de apoyo: Conversa con tu familia y amigos acerca de la situación que te está generando el estrés.

5. Acepta la responsabilidad: asumir las consecuencias de tus acciones.

6. Escape-Evitación: no enfrentar la situación que está ocasionando el estrés, por ejemplo: no asistir a clase que me genera estrés o no contestar las preguntas que el docente me pide contestar.

7. Resolución planificada: Buscas la manera de solucionar la situación que te está generando estrés de una manera planeada y ordenada, por ejemplo: estudiar con anticipación para el examen y no un día antes.

8. Reevaluación: Piensa en los aspectos positivos de la situación estresante y de cómo te servirán para mejorar algunos aspectos personales.

¿Cómo manejar el estrés?

- Desde lo psicológico:

Los pensamientos deben ser constructivos, es decir, deben ir orientados hacia la solución de problemas, planeación y metodología de los mismos.

Los pensamientos deben ser positivos, con el fin que disminuir la angustia y abrirte paso al afrontamiento de la situación que te está generando el estrés académico.

Entre más catastrófico sea el pensamiento, menores son las posibilidades de bajar el estrés disminuirán.

Entra en evaluación constante y reflexiona acerca de las situaciones que te están generando el estrés académico y de cómo estás comportándote ante estas situaciones.

- Desde lo conductual:

Intenta cambiar de espacio, a ambientes que te permitan estar tranquilo (a).

Toma nota de las actividades a realizar, ya que el estrés académico puede causar olvidos ocasionales.

Frecuenta amigos y familiares ya que el aislamiento puede aumentar la sintomatología.

Presta atención a las tareas a realizar.

- Desde lo fisiológico

Realiza ejercicios de respiración.

Utiliza la técnica de relajación muscular.

¿Cuáles son las consecuencias del estrés académico?

(Martín, 2007)

- Exceso de consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, medicamentos tranquilizantes.
- Patrones emocionales y valoración de la realidad distorsionados.
- Problemas de salud.
- Disminución de la concentración y la retención de información.

Evalúate…

A continuación encontrarás una serie de preguntas marca con una X la respuesta que creas más conveniente, teniendo en cuenta que 1 es nunca, 2 es rara vez, 3 a veces, 4 casi siempre y 5 siempre.

1. Señala con qué frecuencia tienes las siguientes reacciones.

Pregunta	1	2	3	4	5
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas).					
Cansancio permanente.					
Dolores de cabeza.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Incapacidad para relajarse y estar tranquilo.					
Sentimientos de depresión y tristeza.					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento.					
Desgano para realizar labores académicas.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

2. Señala con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones.

Pregunta	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros de grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
La personalidad y el carácter del docente.					
Las evaluaciones de los docentes (parciales, trabajos etc)					
El tipo de trabajo que te piden los docentes (Dificultad de la tarea)					
No entender los temas que se abordan en clase.					
Participar en clase.					
Tiempo limitado para realizar los trabajos.					

3. Señala con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar las situaciones que te causan preocupación o nerviosismo

Pregunta	1	2	3	4	5
Habilidad argumentativa.					
Elaboración de un plan y ejecución de tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religión.					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Verbalización de las situaciones que te preocupan.					

Después de desarrollado el cuestionario suma las puntuaciones que tuviste en cada ítem y ten en cuenta:

10-39 Nivel de estrés bajo.

40-79 Nivel de estrés medio.

80-100 Nivel de estrés alto.

Recuperado de http://es.slideshare.net/eyicoz/test-del-estrs.

Referencias

Martín, I. (2007) “Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista apuntes de psicología. Vol. 25, número 1, págs. 87-99. Colegio oficial de psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla.

Maturana, A. Vargas, A. (2015) “El estrés académico” Revista de medicina clínica. Universidad de las condes. Chile, 26(1) 34-41.

Naranjo, M, (2010) “Factores que favorecen el desarrollo de una actitud positiva hacia las actividades académicas. Revista Educación” 34(1), 31-53, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.

Oliveti, S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Tesis Licenciatura en Psicología. Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires, Argentina.

Recuerda:

Si tienes dudas o quieres profundizar sobre alguna de las situaciones relacionadas con el estrés académico acércate a Apoyo Académico y te ayudaremos.

¡Acompañarte hasta tu **graduación** es **creer en ti!**

Dirección Permanencia Estudiantil y Apoyo Académico
apoyoestudiantes@uniagustiniana.edu.co
4193200 ext. 1037

Los esperamos en el tercer piso Vicerrectoría de Desarrollo Humano.

Vicerrectoría de Desarrollo Humano
Compartiendo un ambiente sano
Permanencia Estudiantil

UNIVERSITARIA AGUSTINIANA
UNIAGUSTINIANA
Es creer en ti