

# Estresores académicos

Curso:

Manejo del estrés

Ps. Mónica Osorio V.



# Recapitulando...

## ¿Qué es el estrés?

Es el conjunto de respuestas del organismo frente a las exigencias del medio que permite adaptarse de forma eficaz.

Estrés viene del inglés *Stress* que significa tensión, fuerza, presión



# El estrés es causado por:

## Factores externos

Exceso de trabajo

Poco tiempo disponible

Situaciones demandantes



## Factores internos

Autoexigencia

Perfeccionismo

Necesidad de control

... la interpretación que hacemos de los factores externos...

## Estresores

# Interpretaciones de la realidad: Transformando un evento en un estresor

## Algunas distorsiones cognitivas

1. Generalización excesiva
2. Pensamiento “todo o nada”
3. Magnificar el problema
4. Saltar a las conclusiones
5. Los “debería”
6. Invalidar lo positivo
7. Personalizar
8. Etiquetar



**(Una cabeza que piensa...  
constantemente)**

**¿Podemos dejar de pensar?**



# Respuesta del estrés ante los estresores

Eje Hipotálamo - Hipofisiario - Adrenal



Desadaptativa –  
Distrés

Estado de alerta permanente.  
Respuesta de ataque o huida.  
Afecta la salud del organismo

Adaptativa -  
Eustrés

Estado de alerta suficiente.  
Permite planificación y monitoreo

**1**

**¿Qué me estresa y  
en qué nivel?**





**Actividad individual y grupal**  
**Escala de estresores académicos**  
**(Cavanach y col.)**



# Principales estresores académicos en universitarios según investigaciones

1. Transición y adaptación al nuevo escenario educativo
2. La sobrecarga de tareas académicas (cuantitativa y cualitativa)
3. La falta de tiempo para realizar el trabajo académico
4. Los exámenes y evaluaciones de los profesores
5. Concentración de exámenes en ciertos periodos
6. Alto nivel de exigencia
7. Incertidumbre en cuanto a las expectativas del profesor

# Algunos de los principales estresores no académicos: Acontecimientos Vitales Estresantes (Holmes-Rahe)

1. Matrimonio
2. Discusiones constantes con pareja
3. Ruptura de pareja
4. Reconciliación de pareja
5. Embarazo
6. Muerte de la pareja
7. Muerte de familiar o amigo cercano
8. Lesiones por accidente o enfermedad
9. Despido laboral
10. Cambio de trabajo o cambio de responsabilidades laborales
11. Cambio de horario o condiciones laborales
12. Problemas con el jefe
13. Cambio en condiciones de vida
14. Cambio de residencia



