

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



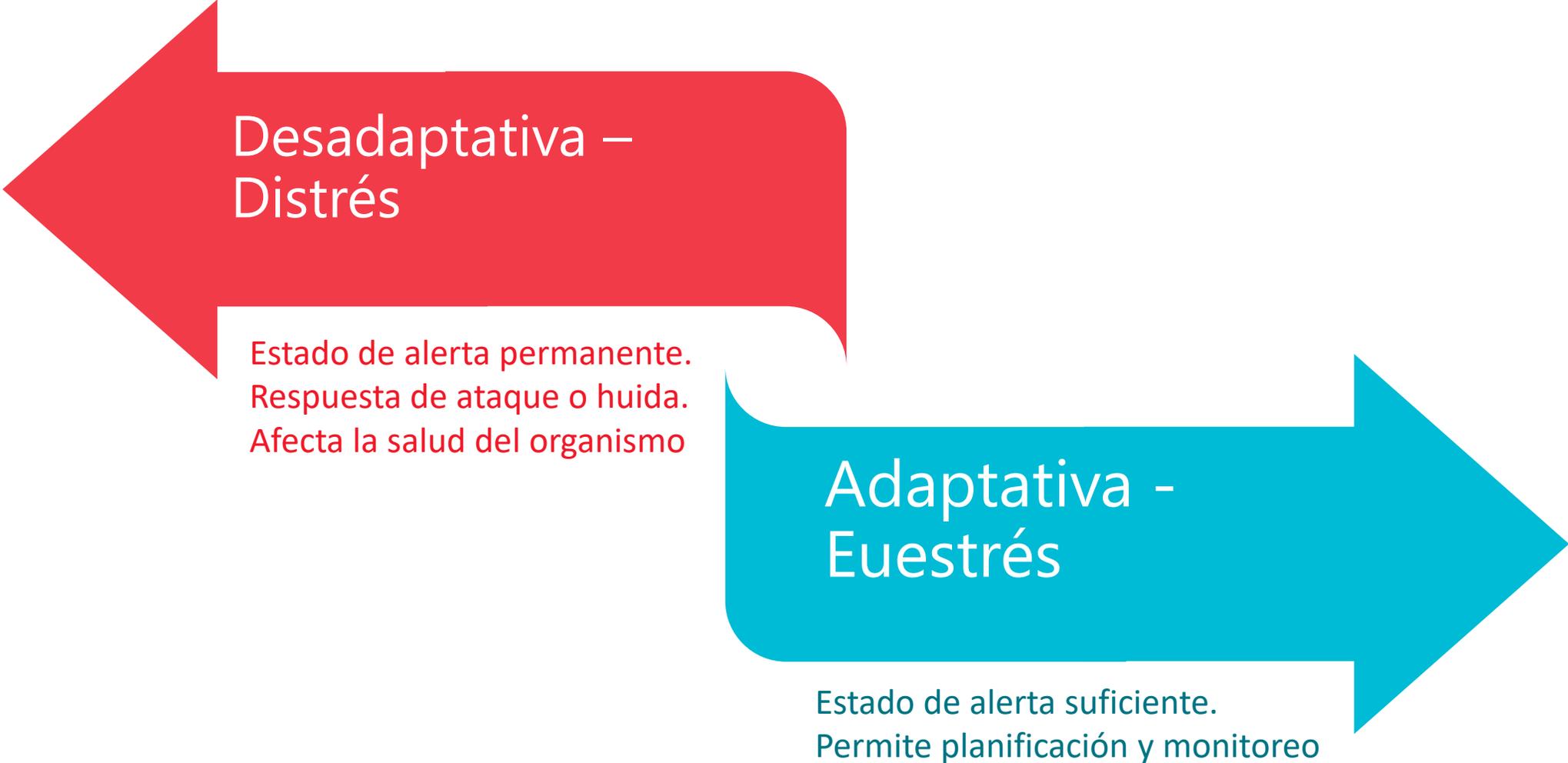
**(Una cabeza que piensa...
constantemente)**

¿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



