

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

Institucionales

Sobrecarga académica

Constantes cambios

Ciertos periodos (fin semestre)

Desorganización

Necesidad de beneficios
económicos

Relación con docentes

Movilizaciones

Familiares

Laborales



Factores internos

Características académicas

Falta de planificación

Bajo rendimiento previo

Trabajos en grupos

Dificultad de contenidos

Baja preparación previa

Falta de técnicas de estudio

Personalidad

Autoexigencia

Perfeccionismo

Necesidad de control

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. “Debería”
5. Invalidar lo positivo
6. Personalizar...



(Una cabeza que piensa...
constantemente)

¿Podemos
dejar de
pensar?



Respuesta del estrés ante los estresores

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

Reflexión...

**¿Qué me estresa y
en qué nivel?**



Algunos estresores no académicos: Acontecimientos Vitales Estresantes (Holmes-Rahe)

- Matrimonio
- Discusiones constantes con pareja
- Ruptura de pareja
- Reconciliación de pareja
- Embarazo
- Muerte de la pareja
- Muerte de familiar o amigo cercano
- Lesiones por accidente o enfermedad
- Despido laboral
- Cambio de trabajo o de responsabilidades laborales
- Cambio de horario o condiciones laborales
- Problemas con el jefe
- Cambio en condiciones de vida
- Cambio de residencia



