

ESTRÉS ACADÉMICO



¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?

Es el conjunto de respuestas del organismo frente a las exigencias del sistema educativo, lo que permite adaptarse de forma eficaz.

ESTRESORES ACADÉMICOS

Externos

- Sobrecarga académica
- Constantes cambios
- Periodo de pruebas
- Desorganización
- Relación con docentes
- Movilizaciones

Internos

- Falta de planificación
- Bajo rendimiento previo
- Trabajos en grupos
- Dificultad de contenidos
- Baja preparación previa
- Falta de técnicas de estudio
- Autoexigencia
- Perfeccionismo
- Necesidad de control
- Interpretación que hacemos de los factores externos



RESPUESTA DEL ESTRÉS ANTE LOS ESTRESORES

Adaptativa

Eustrés

Estado de alerta suficiente.
Permite planificación y monitoreo.

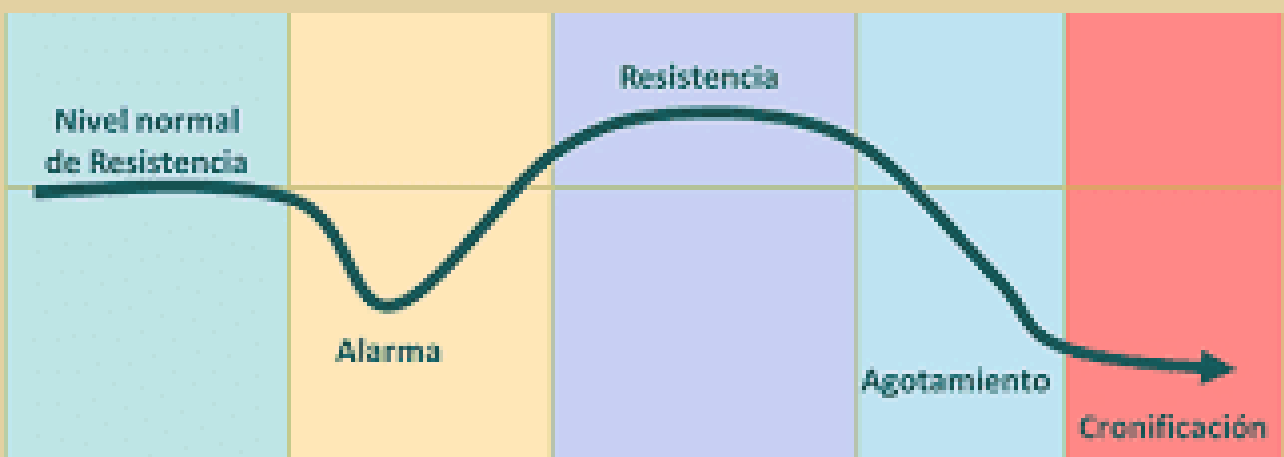


Desadaptativa

Distrés

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

FASES DEL ESTRÉS



1. ALARMA

El organismo comienza a adaptarse a las nuevas exigencias, generando manifestaciones que pueden ser deseables, como un elevado nivel de alerta o preocupación.

2. RESISTENCIA

Luego de adaptarse, está esta fase en la cual se puede funcionar bajo altos niveles de exigencia sin sentir el cansancio.

3. AGOTAMIENTO

Después de unos días se inicia esta fase, en la cual aparece el cansancio y el desgaste. Si no se hace una pausa para recuperar energías, el organismo puede cronificar estos síntomas de agotamiento.