

GUÍA PARA EL MANEJO, DEL **ESTRÉS** ACADÉMICO



Índice

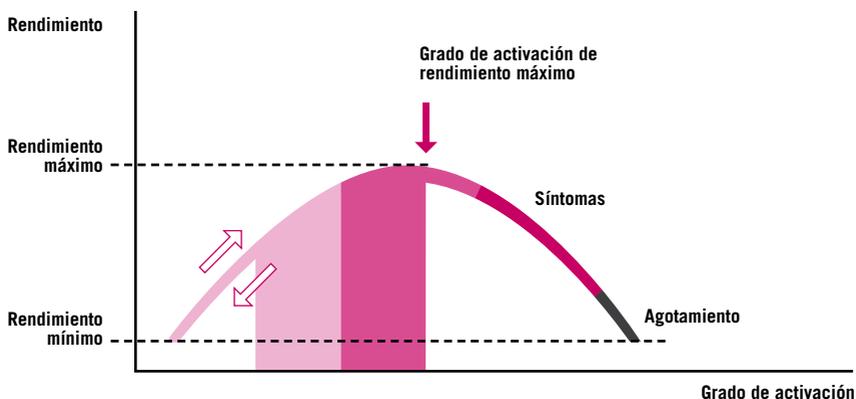
1	¿Qué es el estrés?	4
2	¿Qué signos nos indican que estamos estresados?	5
3	¿Qué es lo que más estresa a los estudiantes universitarios?	6
4	¿Cómo te afecta el estrés académico?	7
5	¿Qué puedes hacer para mantener el estrés a raya?	10



1 ¿Qué es el estrés?

Estrés significa presión o tensión. Nos sentimos estresados cuando valoramos que lo que nos exige una determinada situación sobrepasa nuestras habilidades o recursos y puede ser difícil “salir airoso” de ella. En otras palabras, nos sentimos estresados cuando nos cuesta adaptarnos a las demandas de las circunstancias.

El estrés nos favorece en la medida en que nos conduce a ejercitar y desarrollar nuestras competencias y recursos, pero, cuando es muy intenso o se prolonga demasiado, puede perjudicarnos seriamente. Estar alerta, activados, en tensión, favorece nuestro rendimiento, hasta un punto máximo en el que la relación se invierte: si la ansiedad continúa aumentando nos volvemos ineficaces. Así, la relación entre rendimiento y estrés se puede representar, como aparece en el siguiente gráfico, con la forma de una invertida:



Lo ideal no es vivir sin estrés sino aprender a manejar de forma activa y eficaz las situaciones potencialmente estresantes.

2 ¿Qué signos nos indican que estamos estresados?

Aunque cada cual vive el estrés a su manera, todos reaccionamos entrando en situación de alerta cuando valoramos como difícil una determinada situación: nuestro estado fisiológico, mental y emocional se altera, así como nuestra conducta.



Los cambios físicos preparan a nuestro organismo para responder a esas circunstancias que piden una respuesta "especial": descarga de adrenalina, aceleración de la respiración, aumento en el ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sudoración, tensión muscular, dilatación de las pupilas, etc. Sin embargo, como estas alteraciones suponen un gasto de energía extra, dejan de ser funcionales si la respuesta de alarma es demasiado intensa o duradera.

Al mismo tiempo, se producen cambios cognitivos: la concentración, la memoria y la atención y el pensamiento se focaliza en las demandas de la situación. En principio esta es una reacción adaptativa pero, cuando el nivel de tensión es demasiado elevado o duradero, deja de serlo y nos cuesta mucho evitar pensamientos negativos y repetitivos que nos impiden actuar de forma racional.

Desde el punto de vista afectivo, el nivel elevado de estrés es una experiencia desagradable. Son indicadores emocionales la inquietud, la aprensión, la tristeza, la ira, los estallidos emocionales, incluso la desesperanza y los sentimientos de impotencia frente a una situación que a nuestro modo de ver nos sobrepasa.

Por último, el estrés provoca un amplísimo número de respuestas comportamentales, que van dirigidas, bien a resolver la situación, bien a disminuir nuestro malestar emocional. El mayor problema surge cuando para huir de las emociones desagradables recurrimos a conductas perjudiciales como el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias nocivas.

3 ¿Qué es lo que más estresa a los estudiantes universitarios?

A esta pregunta, los estudiantes de la Universidad de Valencia, coincidiendo con los de otras universidades, nos han contestado:



← Académicas más estresantes

La falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, exponer en clase, sobrecarga de trabajo, preparar y realizar los exámenes...

← Académicas también estresantes, pero menos

Presión familiar por los buenos resultados, elaborar trabajos obligatorios, participar en clase (hacer preguntas o responder), tratar con el profesor en su despacho, trabajar en grupo competitividad...

← No académicas

Compaginar horarios, desplazamientos, falta tiempo para la vida social y de ocio, conflictos con la pareja, amigos, familia, adaptación asociada a la incorporación universitaria: cambio residencia, decisión vocacional, conocer gente nueva...

El 75% dice experimentar niveles elevados de estrés en una o más de dichas situaciones y el 98% dice sentirse bastante estresado al menos en una de ellas.

Los indicadores de estrés más evidentes son:

- En primer lugar, la preocupación, el sentimiento de temor, los pensamientos negativos sobre competencia y la inseguridad, es decir, manifestaciones cognitivas de estrés.
- En segundo lugar, reacciones fisiológicas: aceleración del pulso, respiración agitada, problemas digestivos, temblores.
- Y por último, conductas como consumir más tabaco y alcohol, así como movimientos repetitivos difíciles de controlar, dificultades para expresarse verbalmente, llanto o ganas de llorar.

4 ¿Cómo te afecta el estrés académico?

Está demostrado que las personas que manejan mejor sus niveles de estrés, se diferencian de las menos hábiles en tres puntos básicos:

1. Identifican antes los primeros signos.
2. Conocen mejor los estímulos o situaciones que les estresan.
3. Aplican estrategias que les ayudan a evitar niveles de estrés perjudiciales.

Así, el primer paso para mantener el estrés a raya es el autoconocimiento, tomar conciencia de cómo nos afecta, discriminar si nuestro nivel de estrés es funcional y ante que situaciones es demasiado elevado.

¿Qué situaciones académicas te estresan más?

Las siguientes preguntas te ayudarán a identificar las situaciones académicas ante las que te estresas más. Lógicamente, no se incluyen todas posibles, pero te ayudarán a conocerte mejor. Responde puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa “Nada de estrés” 2 “Poco estrés”; 3 “Algo de estrés”; 4 “Bastante estrés” y 5 “Mucho estrés”.

SITUACIONES ACADÉMICAS					
1. Realización de un examen	1	2	3	4	5
2. Exposición de trabajos en clase	1	2	3	4	5
3. Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)	1	2	3	4	5
4. Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	1	2	3	4	5
5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)	1	2	3	4	5
6. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	1	2	3	4	5
7. Competitividad entre compañeros	1	2	3	4	5
8. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción del trabajo)	1	2	3	4	5
9. La tarea de estudio	1	2	3	4	5
10. Problemas o conflictos con los profesores	1	2	3	4	5
11. Problemas o conflictos con compañeros	1	2	3	4	5
12. Poder asistir a todas las clases	1	2	3	4	5
13. Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas	1	2	3	4	5
14. Obtener notas elevadas en las distintas asignaturas	1	2	3	4	5
15. Perspectivas profesionales futuras	1	2	3	4	5
16. Elección de materias durante la carrera	1	2	3	4	5
17. Mantener o conseguir una beca para estudiar	1	2	3	4	5
18. Acabar la carrera en los plazos estipulados	1	2	3	4	5
19. Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados	1	2	3	4	5
20. Otras	1	2	3	4	5

¿Cómo reaccionas ante las situaciones estresantes?

El siguiente ejercicio te ayudará a conocer cuáles son los indicadores de estrés más frecuentes en tu caso.

Contesta teniendo en cuenta la siguiente clave:

1 = nunca; 2 = raramente; 3 = por lo menos una vez al mes; 4 = por lo menos una vez a la semana; 5 = varias veces a la semana o diariamente.

INDICADORES FÍSICOS					
Aumento de la tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda	1	2	3	4	5
Cambios en la frecuencia respiratoria	1	2	3	4	5
Pulso elevado	1	2	3	4	5
Manos y pies fríos, más sudorosos	1	2	3	4	5
Boca seca	1	2	3	4	5
Cambios bruscos de apetito (atracones o inapetencia)	1	2	3	4	5
Trastornos digestivos y de evacuación (cambios de apetito, dolor estómago, diarrea)	1	2	3	4	5
Inquietud motora	1	2	3	4	5
Erupciones cutáneas, resfriados e infecciones menores (orzuelos, herpes labial)	1	2	3	4	5
INDICADORES COGNITIVOS					
Dificultad para concentrarte en las tareas	1	2	3	4	5
Dificultad de memoria	1	2	3	4	5
Pensamientos negativos intrusivos respecto a la propia capacidad	1	2	3	4	5
Pensamientos negativos recurrentes respecto al futuro	1	2	3	4	5
Dificultad para pensar con claridad y racionalidad	1	2	3	4	5
Tendencia a estar abstraído en exceso, a “estar en las nubes”	1	2	3	4	5
INDICADORES EMOCIONALES					
Irritabilidad, mayor agresividad, impaciencia	1	2	3	4	5
Ansiedad y temor no específicos (sensación de miedo o peligro sin saber a qué)	1	2	3	4	5
Ansiedad y temor ante situaciones específicas	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Cambios bruscos de humor	1	2	3	4	5
Apatía, desinterés	1	2	3	4	5
Estallidos emocionales	1	2	3	4	5
Sentimientos de desconfianza de los otros	1	2	3	4	5
INDICADORES CONDUCTUALES					
Insomnio	1	2	3	4	5
Conductas torpes, aceleradas o todo lo contrario, demasiado lentas	1	2	3	4	5
Conductas dirigidas a evitar las responsabilidades (ver la tele, salir, leer, chatear)	1	2	3	4	5
Conductas compulsivas (comer, comprar)	1	2	3	4	5
Consumo y abuso del alcohol, el tabaco y otras sustancias adictivas	1	2	3	4	5
Discusiones frecuentes, problemas en las relaciones sociales	1	2	3	4	5
Apatía, desgana, inactividad, pereza	1	2	3	4	5

¿Qué haces para relajarte?

Una vez que has identificado las situaciones que te generan más estrés y los signos que te indican que tu tensión está elevándose, te proponemos que analices tu forma de actuar en estas circunstancias.

Utilizando la siguiente rejilla, elabora un listado de las cosas que haces y te dices a ti mismo para afrontar el estrés. Luego piensa, ¿me sirve realmente? Lleva cuidado y no confundas *control de la tensión con huida de la situación*; si ante la ansiedad de ponerte a estudiar te tumbas en el sofá a *zappear*, y después te sientes todavía peor, esa es una actividad que no te relaja. Lo que te relaja son actividades a cuyo término sientes más serenidad y más energía para afrontar lo que tengas que hacer.

Mira los ejemplos que aparecen en la rejilla para realizar tu registro.

Situación	Cosas que hago	Cosas que me digo	Eficaz / No eficaz
Mañana tengo un examen, he de estudiar	Ver la tele	Tengo tiempo, ahora descanso y después estudiaré mejor, de todas formas, no me da tiempo a repasarlo todo	No eficaz

¿qué estoy haciendo?
 ¿qué me estoy diciendo?
 ¿me sirve realmente?



5 ¿Qué puedes hacer para mantener el estrés a raya?

Ahora que probablemente sabes un poco más acerca de las circunstancias en las que tiendes a estresarte, de los signos que te indican que estás en tensión y de la forma en que te enfrentas al estrés, puedes decidir si quieres seguir respondiendo como sueles hacerlo o si quieres hacer algún cambio. A continuación te proponemos algunas formas sencillas de evitar que la tensión te domine.

Respetar las reglas básicas de una vida saludable

Es importante distribuir el tiempo teniendo en cuenta los propios intereses y priorizar las actividades. No estamos hablando únicamente de planificar el tiempo de estudio; un estudiante es una persona con múltiples necesidades que no pueden soslayarse y que se satisfacen a partir de actividades lúdicas, sociales, deportivas, culturales, entre otras.

Aprender a vivir con un nivel de estrés “normal”, requiere revisar nuestras expectativas y metas: *¿Qué quiero conseguir yo? ¿Qué sentido tiene ese objetivo para mí?* Cuando nuestros niveles de exigencia son poco realistas o nos proponemos metas que no tienen un significado real para nosotros, terminamos frustrados y en tensión.

Estar a la escucha de nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales es mejor que intentar controlar el estrés como si de la aplicación de una disciplina espartana se tratase. Más que luchar con las propias reacciones, que muchas veces no hace más que arrastrarnos y aumentar la tensión, al observar con atención y sin juzgar lo que nos está ocurriendo, rebajamos de forma natural esa excitación.

Atender y tener conciencia de tu experiencia en el presente

La práctica de concentrar la atención de forma plena (*mindfulness*) consiste en observar lo que llega a la mente desde nuestras sensaciones, nuestros pensamientos y nuestras emociones, sin juzgarlo, sin reprimirlo, sin forzarlo a cambiarlo, simplemente, dejando que vayan cambiando:

- Adopta una posición de descanso (siéntate en el suelo con las piernas cruzadas, o en una silla con la espalda recta, y apoya los pies planos sobre el suelo y las manos en el regazo o las piernas).
- Observa cada pensamiento o emoción que pase por tu mente sin reprimirlo, aceptándolo tal como es y luego vuelve tu atención a tu respiración.

Cuando aprendemos a vivir siendo conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, desaparecen muchas de las inquietudes innecesarias que se refieren al pasado y el futuro. Vivir intensificando la experiencia del presente, aquietta la mente y ayuda a generar un estado de serenidad y de plenitud.



UN ESTUDIANTE ES UNA PERSONA CON MÚLTIPLES NECESIDADES QUE NO PUEDEN SOSLAYARSE Y QUE SE SATISFACEN A PARTIR DE ACTIVIDADES LÚDICAS, SOCIALES, DEPORTIVAS, CULTURALES, ENTRE OTRAS.



**NO ESTÁ DE MÁS APRENDER
Y PONER EN PRÁCTICA
EJERCICIOS ESPECÍFICOS
DE RELAJACIÓN BASADOS
EN LA RESPIRACIÓN
PROFUNDA Y LA
DISTENSIÓN MUSCULAR.**

Relajar la tensión muscular

A veces ni siquiera nos damos cuenta de que, debido a la tensión, nuestros músculos están agarrotados y apenas respiramos. Esa tensión y esa respiración superficial pueden volverse crónicas. Con el ejercicio físico derivado de hacer deporte o simplemente de dar un paseo andando o en bicicleta, suele ser suficiente para lograr relajar esta tensión y recuperar energía para afrontar las demandas de nuestra vida. Pero no está de más aprender y poner en práctica ejercicios específicos de relajación basados en la respiración profunda y la distensión muscular. Básicamente esta estrategia sigue la siguiente secuencia:

- Siéntate en un lugar cómodo o tumbate sobre una manta en un lugar donde no te interrumpa nadie ni puedan molestarte ruidos intensos. Escucha música suave o simplemente permanece en silencio.
- Respira profundamente, contando despacio hasta 5 al inhalar el aire. Nota como el cuerpo se expande. Expulsa el aire contando despacio hasta 5.
- Repite la inspiración profunda mientras tensas los músculos de los pies y notas la sensación. Mantenga la tensión durante 3 segundos.
- Expulsa el aire mientras relajas los músculos tensados. Nota la relajación.
- Repite los pasos con otro grupo de músculos, avanzando desde los pies hacia las pantorrillas, los muslos, el estómago, los brazos y las manos.
- Quédate disfrutando de ese estado simplemente observando tus sensaciones y tus pensamientos sin aferrarte a ellos. El efecto puede ser más benéfico si mentalmente repites alguna palabra que asocies a la sensación de calma.

Si practicas suficientemente, cuando te enfrentes a situaciones reales que te provoquen ansiedad (exponer un trabajo ante toda la clase) o imagines una situación que temas y te haga anticipar esa ansiedad (un compañero te llama para consultarte una duda sobre la exposición), en pocos minutos podrás rebajar el nivel de tensión haciendo varias respiraciones profundas, al tiempo que sueltas los músculos y repites en tu mente las palabras que hayas asociado al estado de relajación.

Evitar las distorsiones del pensamiento

Muchas veces lo que nos decimos sobre lo que nos pasa está distorsionado de tal forma que nos amenaza injustificadamente, nos hace sentir mal y nos impide responder con eficacia. Algunos de los errores de pensamiento más frecuentes son:

- **Sacar conclusiones sin evidencia**
Situación: La profesora dice en las primeras clases que para aprovechar su asignatura conviene tener una buena base de otra en la que nosotros sacamos un aprobado por los pelos. Nos decimos: *“No tengo nada que hacer, ya puedo dar la asignatura por suspendida”*.
- **Hacer generalizaciones excesivas**
Situación: El profesor dice en clase que hay que exponer un trabajo en grupo. Nos decimos: *“Soy incapaz de hacerlo, la única vez que lo he intentado hice el ridículo delante de todos, no podía articular palabra”*.

- **Utilizar filtros mentales**, esto es particularmente dañino en el caso del pesimismo extremo.
Situación: contestando un examen de desarrollo con cuatro preguntas, las leemos y vemos que hay una que no sabemos contestar. Nos decimos: *“Me he dejado la 4ª. Soy un inútil, estaba claro que ese tema iba a caer. Estuve a punto de prepararlo y al final lo dejé. Me he dejado en blanco una pregunta. Que birria de examen”*.
- **La personalización**, que cometemos cuando nos autoadjudicamos la causa o responsabilidad de un hecho o circunstancia cuando no es así.
Situación: vamos a revisar un examen y la profesora nos habla con educación pero con menos cordialidad de la que esperábamos. Nos decimos: *“Se está impacientando porque piensa que mis dudas son simplezas. Está de malhumor porque cree que soy poco inteligente”*.
- **Pensar de forma dicotómica o absolutista**, clasificamos las experiencias en dos categorías: bueno-malo, éxito-fracaso, responsable-irresponsable.
Situación: Se nos ha echado el tiempo encima y no podemos preparar a fondo los dos últimos exámenes aunque todos los demás nos han salido aceptablemente. Nos decimos: *“Este curso es un desastre, soy una irresponsable, voy a pasar un verano horrible estudiando y sin poder salir a ninguna parte”*.

Con estas distorsiones uno mismo, exagerando la amenaza de la situación, aumenta la preocupación y el malestar. Se estresa.

Pero puedes invertir la situación, puedes parar y sustituir esos pensamientos por otros más funcionales:

¡no puedo soportarlo!
¡no lo conseguiré jamás!
¡esto es un desastre!
¡es inútil intentarlo!



¡STOP!

No es agradable, pero puedo controlarlo.
Puedo manejar esta situación.
Puedo con ello.
Esto es un reto y voy a por él.
Puedo rebajar la tensión aunque solo sea un poco más.
Es el momento de respirar con calma.
En otras ocasiones lo he logrado.
He conseguido vencer cosas peores.
Es más fácil cuando he empezado.

Resumiendo, para que el estrés no te domine...

- Desarrolla tu habilidad para atender y tomar conciencia de tus sensaciones, pensamientos y emociones para poder actuar en consecuencia. La clave está en saber reconocer tus indicadores de estrés en el momento en que empiezan a aparecer y aplicar estrategias que impidan que se disparen a niveles perjudiciales.
- No te estreses cuando te das cuenta de que te estresas, y recuerdas que nuestra eficacia se ve afectada negativamente tanto si hay demasiada tensión como si hay poca.
- Organízate dejando un tiempo razonable para el estudio y el descanso, prestando especial atención a las comidas y el sueño regulares. Cuanto menos frustradas estén tus necesidades naturales, menos tensión adicional habrá en tu vida en general y frente a las situaciones de estudio.
- Cuida que tu alimentación: come de forma equilibrada y toma suficiente cantidad de líquidos y fluidos, sin abusar del café o y las colas, que en exceso -aunque te mantengan despierto- pueden producir confusión e incluso desorganizar los procesos cognitivos.
- Evita las sustancias tóxicas o psicofármacos sabiendo que pueden disminuir tu habilidad para pensar claramente.
- No te fuerces a estudiar más allá de los límites normales de concentración. Observa cuál es el tiempo máximo durante el cuál mantienes la concentración y programa pequeños descansos. Recuerda que períodos de estudio cortos y regulares son más productivos que una larga sesión porque la eficacia y la capacidad para comprender y asimilar el material tiene un límite.
- No huyas de las situaciones que te producen ansiedad, al contrario, te expones a ellas sabiendo que de esta forma irás aumentando tu habilidad para dominarla.
- El día del examen:
 1. Calcula bien el tiempo de llegada evitando la ansiedad de llegar tarde, pero sin adelantarte demasiado para no dar lugar a los repasos de último minuto que pueden hacer dudar de tu preparación y a que el nerviosismo de los otros aumente el tuyo.
 2. Durante el examen empieza por contestar las preguntas más sencillas, mantén una actitud positiva.
 3. Después del examen no le des demasiadas vueltas a cómo has contestado, te tomas un tiempo de descanso y no corras de inmediato a estudiar el siguiente.

OBSERVA CÓMO TE AFECTA EL ESTRÉS Y PON A PRUEBA Y ADAPTA LAS ESTRATEGIAS QUE TE HEMOS PRESENTADO A TU SITUACIÓN PARTICULAR. MÁS QUE “CONTROLAR” SE TRATA DE “ATENDER” TUS NECESIDADES Y DE ACTUAR EN CONSECUENCIA.



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

VNIVERSITAT (Ψ) Facultat de Psicologia
ID VALÈNCIA

©Josefa Pérez Blasco / Rafael García Ros / Francisco Pérez González
Edita: Facultat de Psicologia, Univesitat de València
Diseño: Synoptic
Imprime: Gràfiques LITOLEMA

