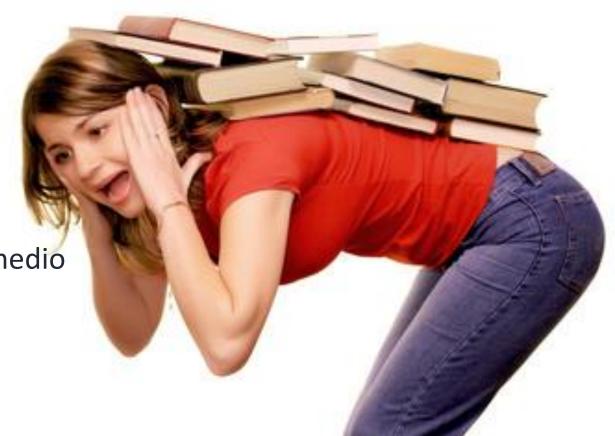


Recapitulando...

¿Qué es el estrés?

del organismo frente a las <u>exigencias</u> del medio que permite <u>adaptarse</u> 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



Estresores

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

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 -Euestrés

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



