



Autocuidado y Manejo del Estrés Académico

Ps. Mónica Osorio



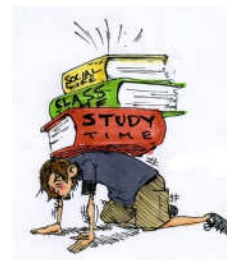
¿Qué es el estrés?

Estrés es el conjunto de respuesta del organismo frente a las exigencias del medio que permite responder de forma eficaz. Viene del inglés *Stress* que significa tensión, fuerza, presión

Cantidad de trabajo vs tiempo - Altas expectativas - Eventos específicos
Estímulos Estresores Externos



1. Percepción del Estrés Académico: Principales estresores

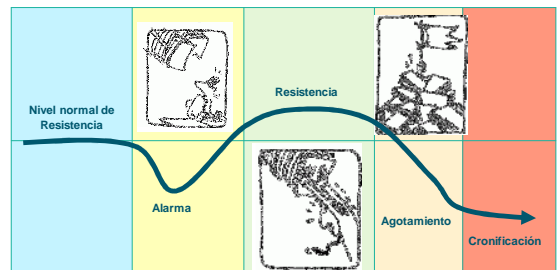


- _____ Dar un examen.
- _____ Exponer un trabajo en clase.
- _____ Intervenciones en aula.
- _____ Sobrecarga académica.
- _____ Muchos estudiantes por sala.
- _____ Realizar otras actividades
- _____ Poco tiempo
- _____ Competitividad entre compañeros.
- _____ Realizar trabajos obligatorios.
- _____ Tareas de estudio.
- _____ Trabajar en grupo.

Otros Estresores (no académicos): Acontecimientos Vitales Estresantes (Holmes-Rahe)

Muerte de la pareja	Cambio en la situación económica
Separación / Divorcio	Muerte de un amigo cercano
Ruptura de pareja	Cambio a trabajo diferente
Muerte de familiar cercano	Discusiones constantes con pareja
Lesiones por accidente o enfermedad	Cambio de responsabilidades laborales
Matrimonio	Problemas con los suegros
Despido laboral	Logro personal sobresaliente
Reconciliación de pareja	Cónyuge comienza a trabajar o deja de hacerlo
Retiro o jubilación	Inicio o final del periodo académico
Cambio en la salud de un familiar	Cambio en condiciones de vida
Embarazo	Cambio en hábitos personales
Dificultades sexuales	Problemas con el jefe
Arribo de un nuevo miembro a la familia	Cambio de horario o condiciones laborales
Cambio en los negocios	Cambio de residencia

2. Reacción al Estrés: Fases



Reacciones Físicas al Estrés



- Alteración del apetito y del peso
- Dolores musculares
- Insomnio
- Escasa energía
- Fatiga crónica
- Disminuye funcionamiento del sistema inmune

- Cefalea, Migrañas
- Bruxismo
- Taquicardia
- Arritmia
- Hipertensión arterial
- Gastritis
- Colon irritable
- Malestar estomacal
- Alteración ciclo menstrual
- Dolor muscular en extremidades

Reacciones Psicológicas al Estrés



- Ansiedad
- Irritabilidad
- Ánimo bajo
- Cambios de humor
- Inquietud
- Apatía
- Poca tolerancia con otros
- Baja capacidad de Concentración
- Problemas de Planificación
- Fallas en la Memoria: retención y recuperación
- Disminución de la Creatividad

Reacciones Conductuales al Estrés



- Equivocaciones frecuentes
- Impulsividad
- Inquietud
- Agitación
- Tics
- Comerse las uñas
- Cafeína
- Energéticos
- Tabaco
- Alcohol
- THC

3. Estrategias de Afrontamiento poco adaptativas



- Ignorar el problema
- Preocuparse
- Metas poco realistas
- No hablar con otros
- Culparse o reprocharse
- Automedicación

3. Estrategias de Afrontamiento Adaptativas

- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- Practicar deporte y/o actividades recreativas
- Alimentarse de forma saludable en horarios estables
- Planificar actividades priorizando
- Decidir entre diversas técnicas de estudio
- Mantener ciclos de sueño reparadores y estables
- Buscar ayuda y compartir con otros
- Mantener el sentido del humor
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad
- Practicar la relajación y respiración profunda



Actividad

