

EL ESTRÉS ACADÉMICO

¿QUÉ ES?

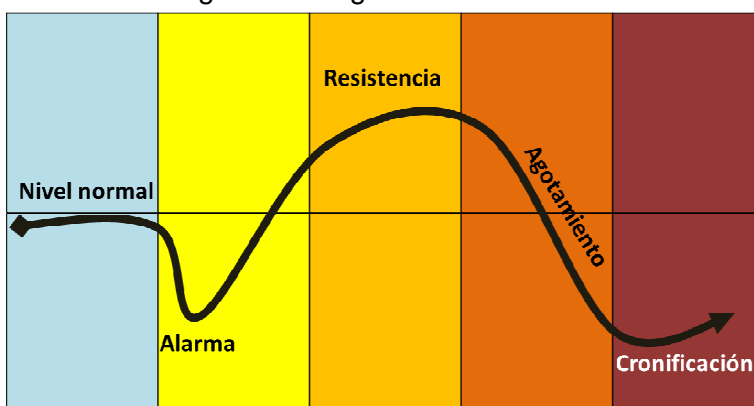
Es la reacción normal que tiene nuestro organismo frente a las exigencias académicas, permitiéndonos responder con eficacia, aunque en ocasiones, cuando la respuesta es desproporcionada podemos no conseguir los resultados esperados.

Se origina por la coincidencia de dos tipos de exigencias:

- **Internas:** altos niveles de autoexigencia y expectativas de logro, necesidad de control y poca confianza en la propia capacidad
- **Externas:** gran cantidad de evaluaciones o de contenidos en una evaluación versus poco tiempo disponible para hacerles frente y/o elevada dificultad en contenidos, entre otros.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Inicialmente el estrés es normal y provechoso ya que nos ayuda a activarnos de tal forma de poder responder a las demandas y exigencias del medio. Esta activación implica un paulatino agotamiento de nuestro organismo, por lo que es necesario regular el tiempo que estamos estudiando y trabajando bajo altos niveles de exigencia, fase a la que se le ha denominado resistencia, seguida del agotamiento. Si, a pesar del agotamiento, no nos detenemos a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo comienza a cronificar algunas de las manifestaciones del estrés, tal como observamos en la siguiente imagen:



Las manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos por lo que es importante identificarlas en la medida en que van apareciendo para tomar medidas preventivas.

Manifestaciones		
Físicas	Psicológicas	Conducta
Cefalea, Migrañas	Cambios de humor	Errores, caídas
Bruxismo	Irritabilidad	Comerse las uñas
Taquicardia, arritmia, palpitaciones	Poca tolerancia	Impulsividad
Hipertensión arterial	Apatía	Inquietud
Malestar estomacal , gastritis, colon irritable	Ansiedad	Tics
Alteración del apetito y del peso	Inquietud	Agitación
Dolores musculares, escasa energía, fatiga, insomnio	Disminución de la Creatividad	Consumo cafeína, energéticos, alcohol, tabaco, THC
Baja del sistema inmune	Problemas de Planificación	Errores, caídas
Mujeres: alteración ciclo menstrual	Baja Concentración	Comerse las uñas
	Fallas en la Memoria	Impulsividad