

Estrés Académico ¿Cómo usarlo a tu favor?



**Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto Guayama**

Title V: Tigers Online: Expanded Access and Support

G.A. #P031S190190

**Preparado por Héctor M. Bermúdez Robles
Diseñador en Multimedia (Servicios Estudiantiles en Línea)**

Ahora, quisiéramos ver que conoce sobre el tema:

*Estrés Académico
¿Cómo usarlo
a tu favor?
Assessment*

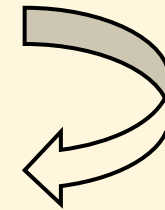


Escanéa con tu
cellular, el código
de respuesta
rápida QR



O, presiona sobre
el siguiente
enlace:

[Assessment](#)



Introducción

Iniciar una carrera en la universidad es una práctica positiva que genera motivación e ilusión en ciertos casos, pero en otros, la entrada a la universidad puede resultar una experiencia complicada y estresante debido a la variación en los horarios, condiciones del aula, exámenes y la inquietud ante lo que sucederá (Córdova, Irigoyen, 2015)

Según estos autores, al iniciar una carrera universitaria, el estudiante puede presentar diferentes tipos de emociones:

- ❖ Algunos tienen una percepción clara de sus metas u objetivos y saben hacia donde se dirigen.
- ❖ Otros tienen que enfrentar diferentes retos para lograr sus metas, lo que puede resultar en una experiencia complicada y estresante.



Objetivo

El objetivo de este módulo es ayudarte a:

- ❖ Identificar los estresores más comunes que afectan tu rendimiento académico
- ❖ Identificar en que etapa de la vida universitaria es más común
- ❖ Identificar señales que te pueden alertar de estar estresado
- ❖ Conocer algunas técnicas que puedes utilizar para ayudar a combatirlo
- ❖ Aprender a usar el estrés a tu favor en tus estudios universitarios

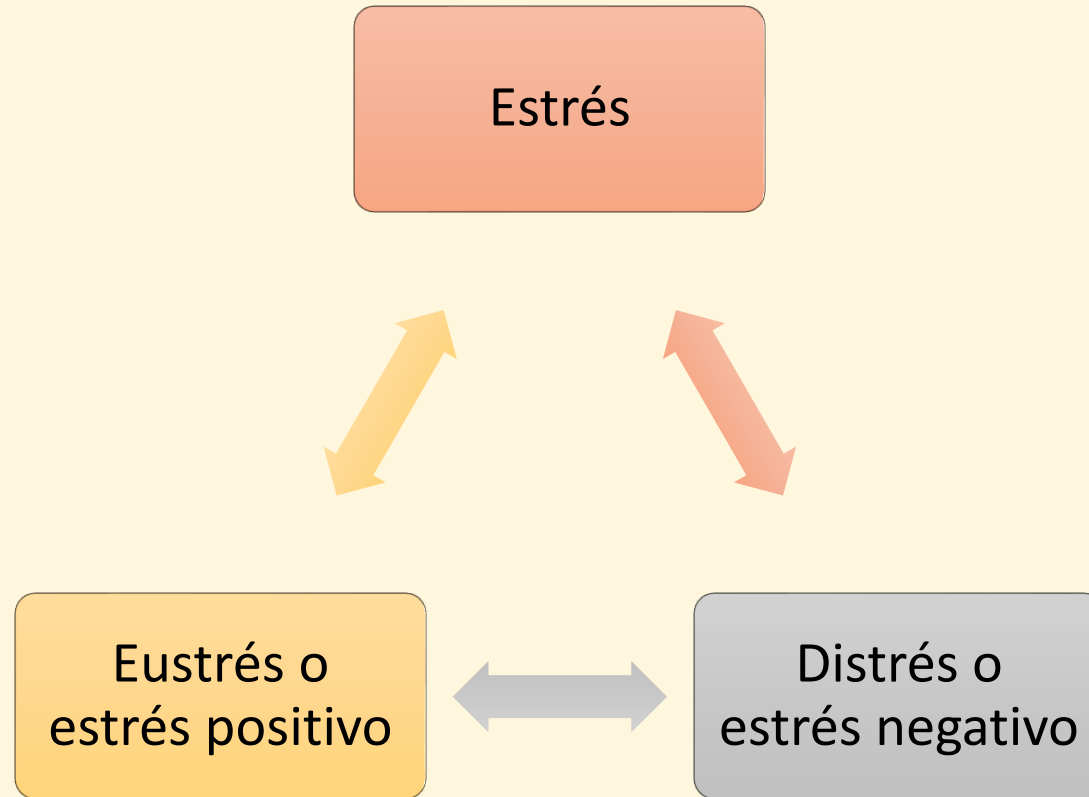


Primero, vamos a repasar un poco la historia del término estrés

Etimológicamente, la palabra estrés tiene su origen en el término inglés *Stress* que significa tensión o presión.

En 1950 el fisiólogo y médico Hans Selye. También conocido en el mundo científico como el “padre” de la investigación sobre el estrés. Publicó lo que sería su investigación más famosa sobre el *Estrés*. Los estudios de Selye con posterioridad llevaron a plantear que el estrés es la respuesta inespecífica a cualquier demanda energética a la que sea sometido, implicándose una respuesta de lucha o de huida.

Llegando a distinguir dos tipos de estrés:



Eustrés o estrés positivo

Es un proceso natural y habitual de adaptación circunstancial, que consiste en una activación durante un mayor período de tiempo, con el objetivo de resolver una situación compleja que requiere de equilibrio entre esfuerzo, conocimiento o inteligencia especializada y entusiasmo o pasión.

Distrés o estrés negativo

Es aquel que en un animal (incluido el ser humano) supera el potencial de homeostasis o equilibrio del organismo causándole fatiga, mayores niveles de ansiedad, de irritabilidad y de ira.

Según la Asociación Americana de Psicología, el manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés :

- ✓ Estrés agudo
- ✓ Estrés agudo episódico
- ✓ Estrés crónico

- ❖ Estrés agudo: Es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Por fortuna la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés tipo de estrés y es muy tratable y manejable.

Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

- ❖ Estrés agudo episódico: las personas que padecen este tipo de estrés son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Usualmente están muy agitadas, con mal carácter, irritables, ansiosas y tensas.

Los síntomas del estrés agudo episódico son:

- Dolor de cabeza tensos y persistentes
- Migrañas
- Hipertensión
- Dolor en el pecho
- Enfermedad cardíaca.

Por lo general para tratar este tipo de estrés se requiere ayuda profesional.

- ❖ Estrés crónico: Este es el tipo de estrés más dañino, surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente y la va desgastando día tras día, año tras año, destruye al cuerpo, la mente y la vida.

los síntomas de estrés crónico son:

- Depresión severa
- Falta de esperanza
- Pensamientos suicidas
- violencia

Estos síntomas son difíciles de tratar y requerir tratamiento médico, de conducta y manejo del estrés.

Ya que repasamos un poco la historia y conocemos el origen del estrés, podemos decir; que el estrés es un proceso normal de nuestro cuerpo, que se produce con el fin de que éste se adapte a las nuevas necesidades de su entorno. Pero si no aprendemos a manejarlo cuidadosamente puede provocar diversos tipos de trastornos físicos y mentales.

Ahora vamos a conocer y a definir, ¿Qué es el estrés académico ? Y cuáles son las causas más comunes que afectan a los estudiantes universitarios.

¿Qué es el estrés académico?

Según indica García Muñoz (2017), el “estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos”.

Partiendo de esta premisa, se puede decir que, el estrés académico es una respuesta normal que presentan los estudiantes al enfrentarse a las diversas exigencias y demandas del estudio universitario, causantes de diferentes tipos de estresores de los cuales hablaremos a continuación.



Estresores Académicos

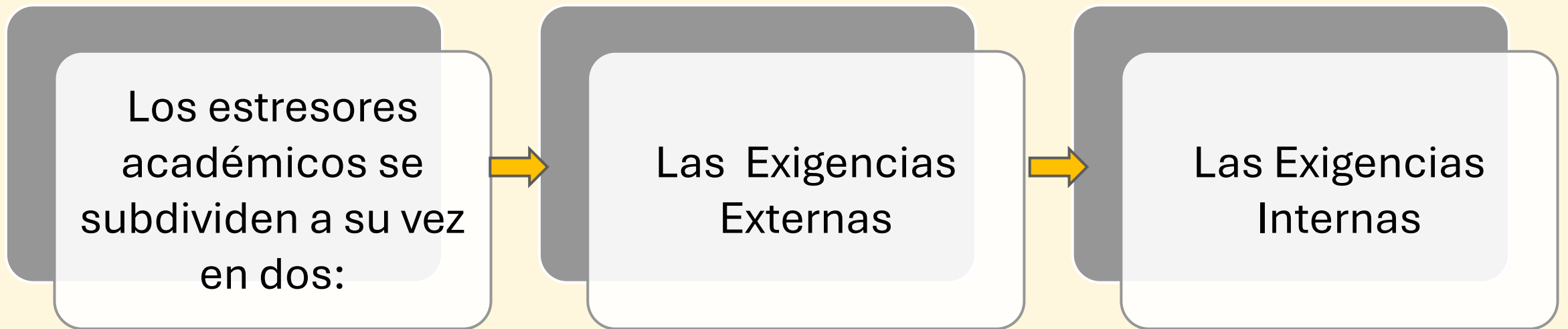
Existen dos tipos de estresores que pueden afectar el rendimiento académico de los estudiantes.

- ❖ Estresores académicos
- ❖ Estresores no académicos



Estresores Académicos

Son todas aquellas situaciones que están directamente relacionadas con el ámbito educativo.



Exigencias Internas

Son todas aquellas cosas que las personas se imponen, cuando son muy auto-exigentes con ellos mismos.



Mantener altas expectativas

exigir más de lo que la situación amerita

Ser el mejor de la clase

Ser aceptados por los demás

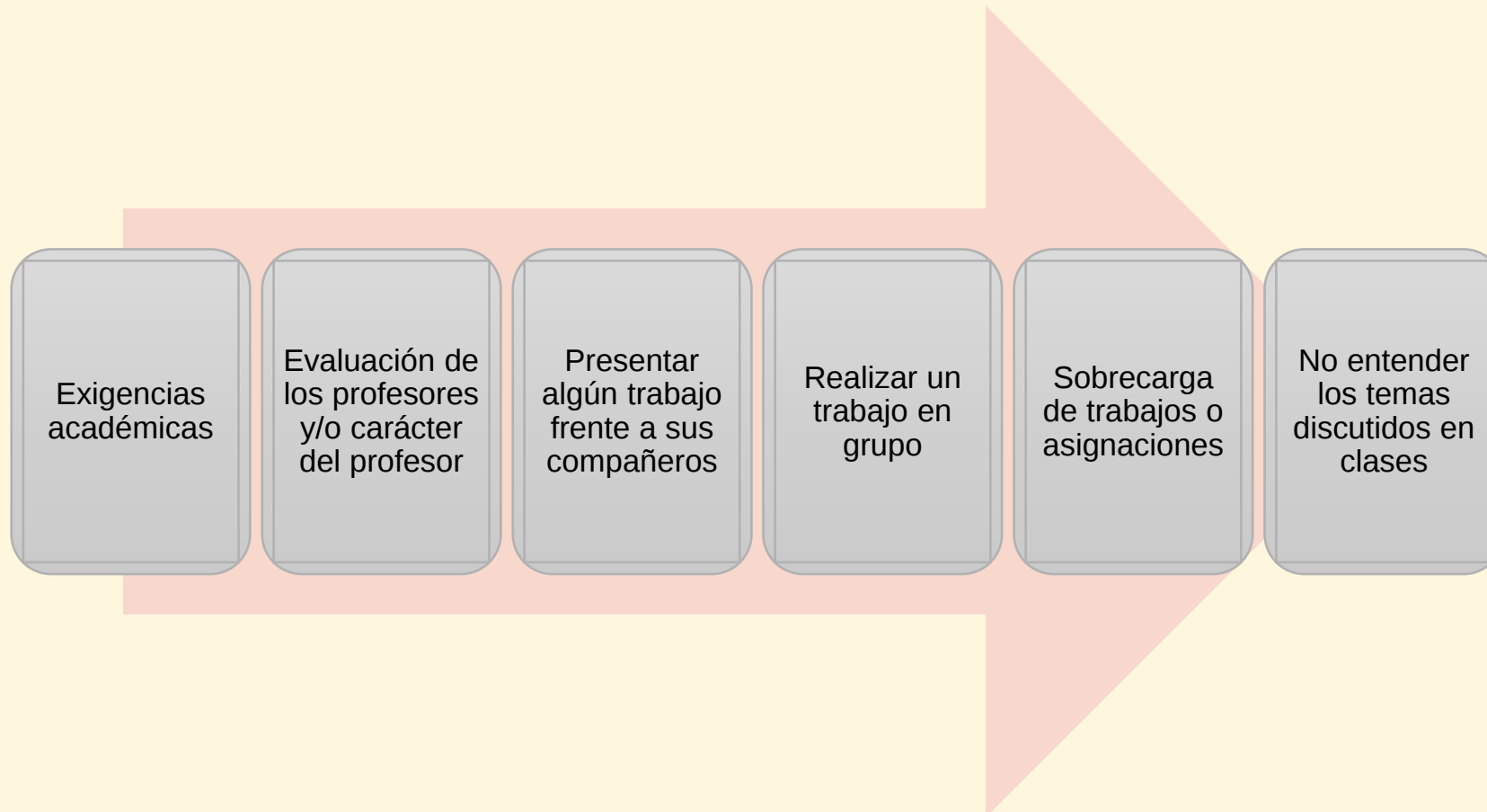
No aceptar que son humanos y se pueden equivocar

Obtener A en todos los exámenes

Cumplir con todas las actividades académicas a tiempo

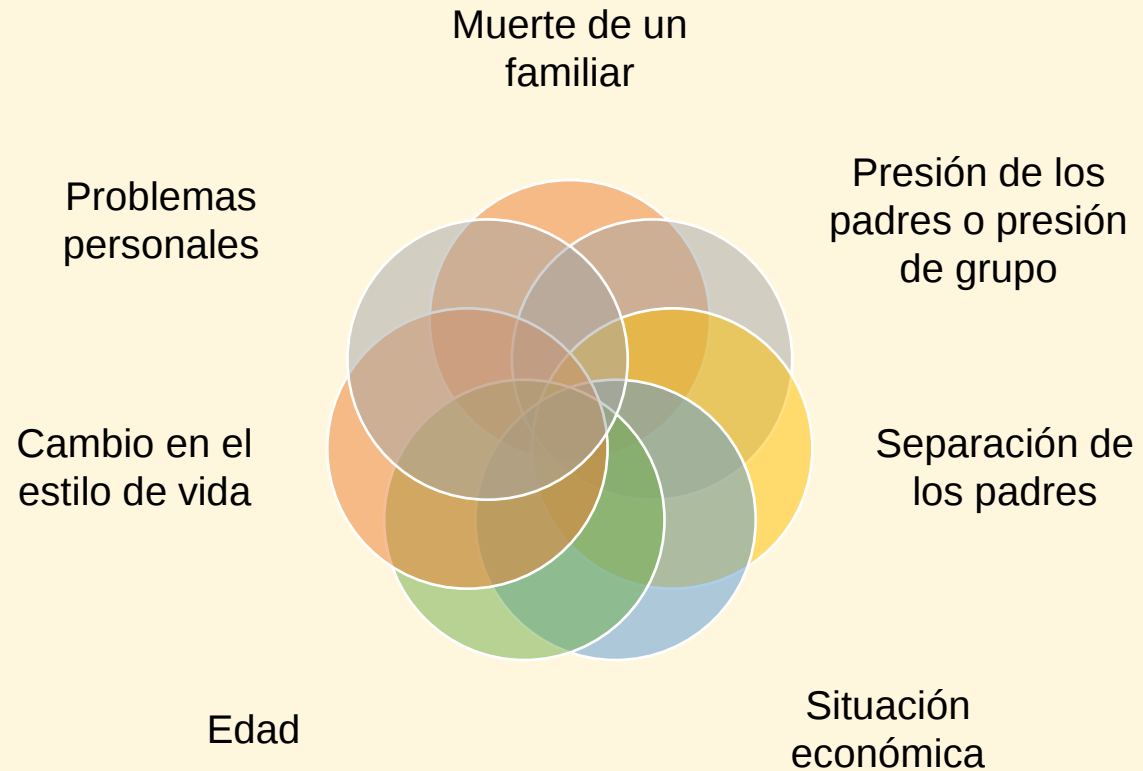
Exigencias Externas

Son todas aquellas situaciones del entorno educativo, dentro de los cuales se destacan:



Estresores No Académicos

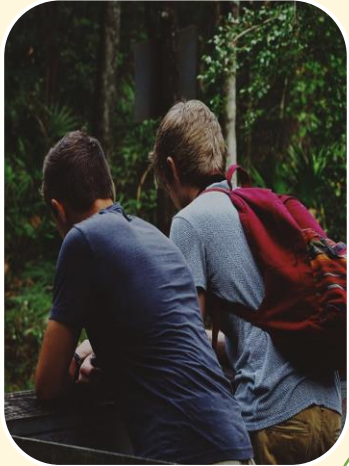
Son todas aquellas situaciones que no están directamente relacionadas con el ámbito educativo, pero que; de una manera u otra interfieren en el estudiante.



¿Quiénes muestran signos de estrés con mayor frecuencia?

Los estudiantes de primer año a menudo muestran más signos de estrés, a diferencia de los estudiantes de segundo o tercer año, ya que han adquirido una base y un mayor dominio de sus estudios.

Otros factores que influyen considerablemente en el rendimiento académico de los estudiantes de primer año y que son causantes de estrés son:



- Situación económica
- Mantener un ritmo de estudio adecuado
- Exigencias de los profesores
- Acostumbrarse a los horarios de clases
- Dejar sus hogares para mudarse y convivir con personas desconocidas o con diferentes costumbres

Otro factor que sin duda puede desencadenar un tipo de estrés académico, es el cambio de modalidad de estudio.

- En la actualidad, las clases a distancia han ido en aumento, debido a la flexibilidad de estudio que estas proveen a los estudiantes universitarios.
- Hoy en día, la mayoría de los estudiantes trabajan, estudian o tienen responsabilidades familiares.
- Las clases a distancia, le facilita a los estudiantes poder estudiar en un horario más conveniente, por lo que algunos optan por esta modalidad.



Pero, tal vez eres de los estudiantes que no les gusta tomar las clases en línea.



¿Qué sucede cuando
tienes que tomar clases en
línea por alguna situación
fuera de tu control?

Por ejemplo:

- No hay más clases presenciales disponibles
- Tienes conflictos de horarios de clases
- Cerraron las secciones de tu clase presencial y no hay más clase disponible



Al verte obligado al cambio, sin estar preparado, sin desearlo y sin las herramientas necesarias para cumplir con la clase, hará que te sientas estresado, desencadenando lo que llamamos estrés académico.

Mensaje

Por suerte, la gran mayoría de los estudiantes universitarios superan casi todos estos factores mientras avanzan en sus estudios y a medida que van avanzando, se acostumbran a su nuevo estilo de vida.

Lo importante es aprender a dominar las exigencias y retos que conlleva la vida universitaria.



Señales que te pueden alertar de estar estresado

Emocional

- Irritabilidad
- Baja autoestima
- Depresión
- Tristeza constante
- Ansiedad
- Problemas para conciliar el sueño

Física

- Dolor de cabeza
- Tensión
- Dolor muscular
- Falta de aliento
- Dolor de estómago
- Manos húmedas
- Sudoración

Señales que te pueden alertar de estar estresado #1

Comportamiento

- Morderse las uñas
- Agresividad
- No cumplir con las tareas asignadas
- Usar drogas y/o alcohol
- Sentirse nervioso o inquieto

Cognitivo

- Falta de concentración
- Fallo de la memoria
- Pensamientos negativos

¿Cómo el estrés afecta la salud física en tu cuerpo?

El estrés no solo nos hace sentir más irritados, agotados o nerviosos, también tiene consecuencias en nuestro cuerpo, las cuales afectan nuestra salud general.

Aprende más sobre los efectos del estrés. Haga clic en la siguiente página de la *American Psychological Association* para que aprendas cómo el estrés afecta la salud física en tu cuerpo.



Técnicas que te ayudarán a manejar el estrés académico #1

- ✓ **Ten una actitud positiva ante cada situación**, pensar positivo nos permite encontrar soluciones claras y precisas a cada problema
- ✓ **Se organizado y maneja bien tu tiempo**
- ✓ **Familiarízate con los prontuarios de clase** para conocer los métodos de evaluación y fechas importantes
- ✓ **Evita las distracciones y enfocate en tus metas académicas**
- ✓ **Ten una agenda para anotar fechas importantes de:**
 - exámenes
 - actividades académicas
 - Reuniones



Técnicas que te ayudarán a manejar el estrés académico #2

- ✓ **Toma descansos entre periodos de estudios**
- ✓ **Haz alguna actividad física**, te ayudará a combatir el estrés.
¡Mente sana, cuerpo sano!
- ✓ **Ten una alimentación saludable**, come balanceado, hidrátate bien, evita el uso de sustancias como el alcohol y tabaco; esto **No** ayudan, al contrario causan graves efectos en tu salud.
- ✓ **Relaja tus músculos**, estar estresado puede crear dolores de cabeza por tensión, dolores de espalda y fatiga genera. Combate el estrés y estos síntomas con estiramientos, masajes o baños tibios.
- ✓ **Duerme bien**, trata de tener una rutina de sueño constante, evita la cafeína al final de la tarde y la noche para evitar el insomnio.



¿Cómo usar el estrés académico a tu favor? #1

A lo largo de la vida universitaria, todos experimentarán algún tipo de estrés de una manera u otra.

El estrés es parte necesaria de la vida diaria, que te puede ayudar a afrontar o a huir de situaciones cotidianas.

Es un proceso de activación fisiológica, que surge cuando se le da valor a una determinada situación y la misma, sobrepasa tus habilidades o recursos para poder afrontarla.



¿Cómo usar el estrés académico a tu favor? #2

Es por esto que, para superar el estrés académico, es importante que aprendas a lidiar con el de una manera efectiva.

Aunque no se puedan controlar los factores estresantes externos, puesto que no están en tus manos, sí puedes aprender a manejarlos y a lidiar con ellos.



A continuación, toma nota de los siguientes recursos que tienes disponibles en la universidad y que harán tu carga académica un poco más fácil.

Estos son algunos de los recursos que te ofrecemos y que están disponibles para ti.



Centro de Destrezas de
Aprendizaje



Centro de Acceso a la
Información (CAI)



Informática y
Telecomunicaciones
(IMOL)

❖ Conoce que servicios ofrecen.

❖ Identifica las personas
encargadas en cada área.

❖ Pregúntale a tus profesores o
compañeros de clase para que
te ayuden a utilizarlos.



Decanato de
Estudiantes

¡Te invitamos a conocerlo y a úsalos!

Otro de los estresores externos que no puedes manejar, pero sí puedes buscar soluciones para enfrentarlos, son las evaluaciones o exámenes.



- La mayoría de los estudiantes, se ponen nerviosos con tan sólo escuchar la palabra examen.
- Si tú eres uno de esos estudiantes, y sabes que te pones nervioso, utiliza los recursos que hay en la Universidad, por ejemplo:
- **Tutorías** - Estas te ayudarán a ir más preparado a tu examen, ya que aclararás dudas y practicarás con tutores y con otros compañeros.
- **Ayuda Psicológica** - Te ayudarán con algunas técnicas de relajación o consejos para que te prepares antes de tu examen.
- También recuerda ver el módulo que hemos preparado para ti. **Estrategias para tomar exámenes**, te será de mucha ayuda al ofrecerte, técnicas y estrategias para tomar exámenes.

Lo importante es que, aprendas a
identificar

¿cuáles son los factores que causan tu
estrés? y que lo uses a tu favor.

Al utilizar tu estrés de manera positiva,
podrás aprovechar al máximo tus
estudios universitarios.



Referencias #1

Guerri, M. (2020, April 13). Estrés académico y técnicas para afrontarlo. Psicoactiva. Retrieved from <https://www.psicoactiva.com/blog/estres-academico-y-tecnicas-para-afrontarlo/>

Estrés académico en estudiantes universitarios. (2019, December 30). Retrieved from <http://micasaemis.com/estresacademico/>

Calvo, W. (2019, December 30). Estrés académico en estudiantes universitarios. Retrieved April 27, 2020, from <http://micasaemis.com/estresacademico/>

Eileen Rosa Escobar Zurita, Bruno Wilfrido Soria De Mesa, Glenis Florangel López Proaño y Dayanara de los Angeles Peñafiel Salazar (2018): "Manejo del estrés académico; revisión crítica", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (agosto 2018). En línea: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>

Pérez, A. M., & Psicología de la Universidad Interamericana de Puerto Rico. (2020, May 3). El estrés positivo o 'eustrés': beneficiándonos del estrés. Retrieved from <https://psicologiyamente.com/psicologia/estres-positivo-eustres>

Referencias #2

Miller, L. H., Smith, A. D., & American Psychological Association. (2015, September 18). Los tres tipos estrés, según la American Psychological Association. Retrieved from <https://www.aepsal.com/tres-tipos-estres-apa/>

Western Governors University. (2020, February 18). Stress in College Students for 2019: (How To Cope). Retrieved from <https://www.wgu.edu/blog/stress-college-students-2019-how-to-cope1902.html>

Stress in college students for 2019: (how to cope). (2019, August 20). Retrieved from <https://www.stress.org/stress-in-college-students-for-2019-how-to-cope>

Barraza-Macías,A. (2005). Características del Estrés Académico de los Alumnos de Educación Media Superior. Universidad Pedagógica de Durango, 4,15-20. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior

Academic Skills Center. (n.d.). Retrieved July 20, 2020, from <https://students.dartmouth.edu/academic-skills/learning-resources/stress-management>

<https://www.apa.org/topics/stress-tips>

<https://www.apa.org/helpcenter/stress/index>

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2017/09/14/l-apport-historique-du-dr-hans-selye-est-reconnu-par-le-gouvernement-canadien/>

Te invitamos a comprobar si aprendiste a utilizar el estrés académico a tu favor

¿Cómo usar el Estrés Académico a tu favor?



Escanéa con tu celular el
código de respuesta rápida
QR



o presiona el
siguiente
enlace: [Assessment](#)

