

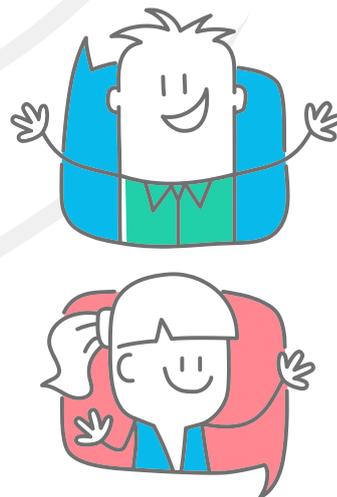
Aprendemos a manejar el estrés académico

ESTUDIANTES

iHola!

El estrés es una reacción normal que todos tenemos cuando algo nos exige mucho. Aunque mucha gente piensa que el estrés siempre es malo, en realidad puede ser positivo también. Cuando es positivo, nos ayuda a enfrentar desafíos. Por ejemplo: imagina que vas a dar un examen para entrar a la universidad para estudiar la carrera de tus sueños. Estudias todos los días porque te imaginas en la universidad estudiando lo que te gusta. Ese empuje que sientes es estrés positivo, que te ayuda a lograr tus metas.

Por otro lado, el estrés negativo es diferente y puede perjudicarte. Imagina que no has estudiado durante todo el año y ahora necesitas una nota muy alta para aprobar el curso. El miedo a no obtener esa nota, la falta de tiempo y el no haber aprendido en su momento, te hacen sentir que no lo lograrás. Te estresas, te frustras y empiezas a pensar que no podrás hacerlo. Como ves, el estrés puede ayudarte o perjudicarte, dependiendo del contexto.



Entendiendo el estrés académico

Este tipo de estrés se genera como consecuencia de las exigencias educativas. Por ejemplo, puede ser causado por:

- Demasiadas tareas y trabajos escolares.
- Autoexigencia.
- Expectativas de los padres sobre tus notas.
- Presión de los profesores.
- Cambios propios de tu etapa de desarrollo.
- Falta de habilidades socioemocionales para manejar el estrés.
- Otros factores, como: enfermedades, problemas familiares, lejanía de la escuela, horarios, alimentación y cambios en tus rutinas (sueño, comida, tareas, etc.).

El estrés académico se puede manifestar de distintas formas:

Físicas

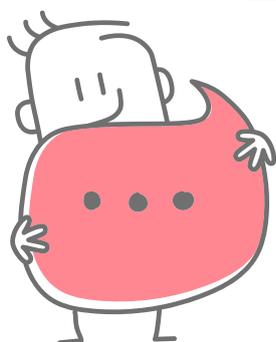
Dolor de cabeza, dolor de estómago (náuseas, mareos, diarrea), cambios en el apetito, insomnio, no querer levantarse, sarpullido, sudor en las manos, tics, palpitaciones, tensión en las mandíbulas (bruxismo).

Psicológicas, cognitivas o emocionales

Cambios de ánimo, estar molesto, triste o ansioso. Desgano, falta de motivación, olvidos frecuentes, dificultad para concentrarse, bloqueos o desinterés en las tareas.

Conductuales

Inquietud, no poder estar sentado, aislamiento, preferir otras actividades en lugar de estudiar, entre otros.



¿Cómo puedes evitar o prevenir el estrés?

Para evitar o reducir el estrés, aquí tienes algunos consejos:

- Mejora tus hábitos de estudio.
- Organiza tu tiempo, equilibrando las horas de estudio, descanso y tiempo en familia.
- Cuida tu higiene mental: duerme lo necesario, come saludable, haz ejercicio, habla con tus padres, amigos u otros.
- Planifica tus actividades con anticipación. Ten en cuenta la cantidad de tareas, cuáles son urgentes o importantes, los recursos que necesitas y el tiempo que te tomará.
- Identifica tus recursos internos: motivación, habilidades, conocimientos y experiencias anteriores que te ayudarán en tus tareas.
- Busca ayuda entre tus familiares, profesores y amigos si tienes dudas o te sientes incómodo.
- Si sientes que tu estrés es muy fuerte, habla con tu familia para buscar ayuda de un profesional.