Universidad Autónoma de Nuevo León

Preparatoria No. 7 “Dr. Oscar Vela Cantú”

Enfrentando el estrés escolar

Departamento de Orientación Psicopedagógica

¿Qué es el estrés escolar?

Son situaciones de alta demanda, que pueden afectar su rendimiento, conducta o relaciones interpersonales.

Departamento de Orientación Psicopedagógica

¿Cuáles son los síntomas ?

1.-Rabia

2.-Ansiedad

3.-Frustracion

4.-Insomnio

5.-Cansancio

6.-Dificultad de memoria a corto y largo plazo.

Departamento de Orientación Psicopedagógica

A lo largo del tiempo puede presentarse una disminución de la capacidad de organizar tiempo y materiales. Te puedes sentir abrumado o que son demasiada la carga para poder resolverlo.

Departamento de Orientación Psicopedagógica

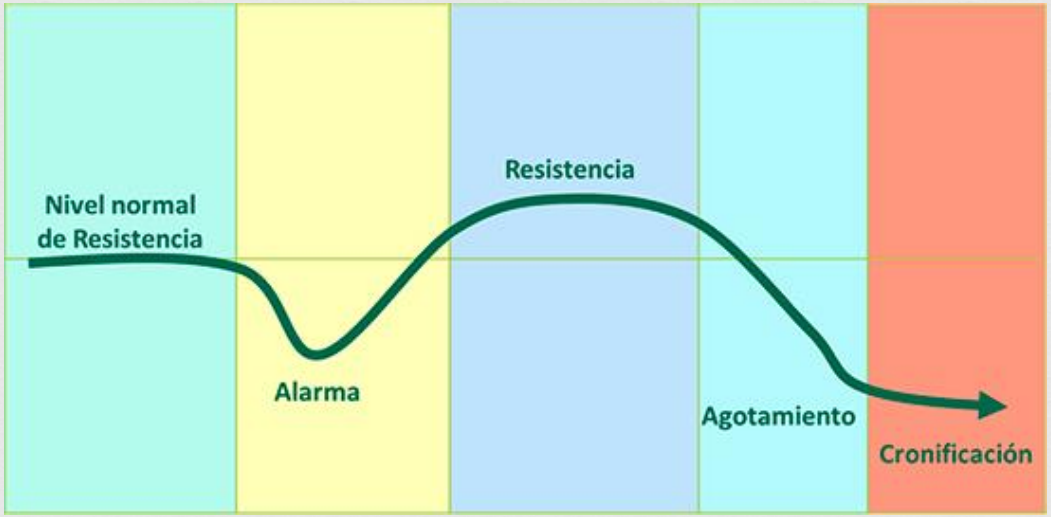
Etapas del Estrés

1.-Reaccion de alarma:
Sensación de estar agobiados por muchas cosas.

2.-Fase de resistencia:
Se produce cuando el escolar ya se ha adaptado a la sobrecarga prolongada de trabajo escolar.

3.-Fase de agotamiento:
El derrumbe escolar se genera por la falta de estrategias adaptativas.

El estrés académico en adolescentes es un grave problema que afecta a muchísimos jóvenes de la actualidad. Es *normal* que te puedas sentir estresado.



Departamento de Orientación Psicopedagógica

Estresores académicos

- **Exigencias Internas**: es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.

- **Exigencias Externas:** es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

Prevención y afrontamiento del estrés académico.

Algunas de las estrategias que te ayudarán son :

- ✓ Planificar actividades priorizando entre ellas
- ✓ Decidir entre diversas técnicas de estudio

- ✓ Alimentarse saludablemente en horarios estables
- ✓ Practicar deporte o actividades recreativas

- ✓ Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- ✓ Mantener ciclos de sueño estables

- ✓ Buscar ayuda y compartir con otros
- ✓ Practicar relajación y respiración profunda

- ✓ Mantener el sentido del humor
- ✓ Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad

A continuación te mostraremos un ejercicio de relajación que puedes realizar en tu casa o en algún tiempo libre.

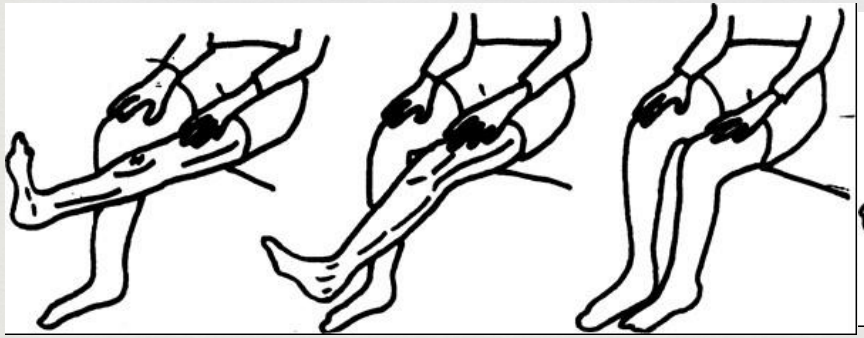
Relajación muscular progresiva de Jacobson

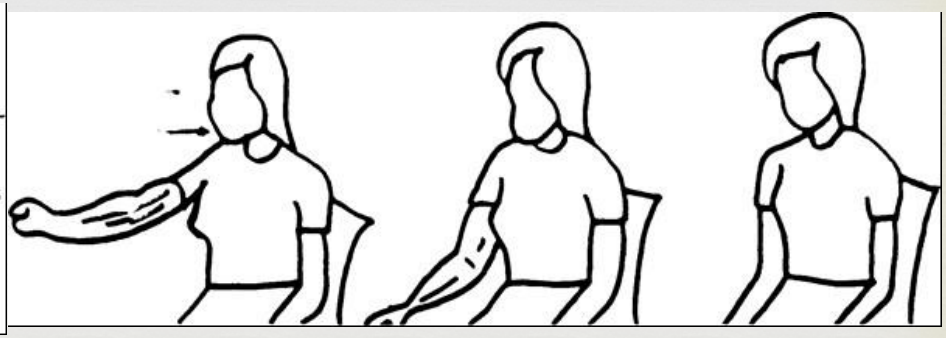
Al realizar esta técnica te permite obtener el control voluntario de la tensión y la distensión muscular, permitiendo identificar.

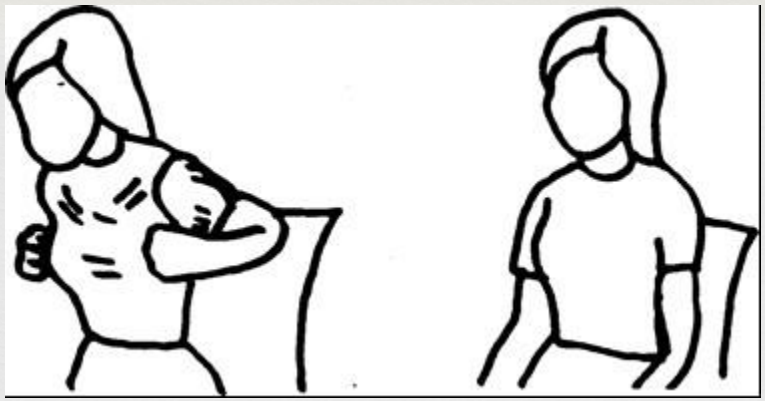
La forma de trabajo es ir tensando y relajando los diversos grupos musculares.

Piernas: extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo

Tronco: hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos







Hombros: levantar hacia las orejas y llevarlos atrás.

Cuello: llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados.

Ojos: cerrarlos presionando; levantar las cejas tensionando frente y fruncir el ceño.

Músculos del habla: levantar la comisura (sonrisa); arrugar los labios (beso); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba

Referencias

ACC, 2015. *The Social Readjustment Rating Scale An inventory of common stressors*. [en línea] Recuperado en: http://www.acc.com/aboutacc/newsroom/pressreleases/upload/srrs.pdf Consultado el 20 de mayo de 2015

Jacobson, E. 1980. *You must Relax*. London, UK. Unwin Paperbacks

Puliti, R. 2004. *El Manejo del Estrés*. Buenos Aires, Argentina. Editorial KIER

Stahl, B y Goldstein, E. 2013. *Mindfulness para reducir el estrés. Una Guía Práctica.* 2013. Barcelona, España. Editorial Kairós