

MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA MODALIDAD EN LÍNEA

¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?

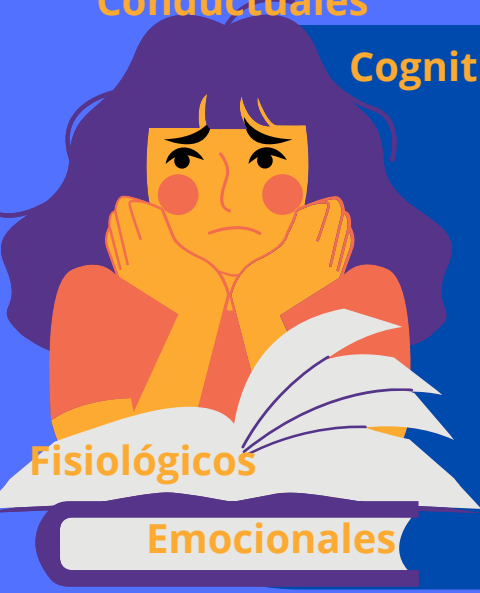
Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.



Conductuales

Cognitivos

¿QUÉ SIGNOS NOS INDICAN QUE ESTAMOS ESTRESADOS?



Fisiológicos: aceleración del pulso, respiración agitada, problemas digestivos.

Cognitivos: pensamientos negativos, inseguridad, problemas de concentración y memoria.

Conductuales: hábitos desordenados de alimentación y descanso, consumo alcohol y tabaco.

Emocionales: temor, aprensión, irritabilidad, sentimiento de impotencia, tristeza.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ESTRESA A LOS ESTUDIANTES?

La falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.

Presión familiar por los buenos resultados

Conflictos con la pareja, amigos, familia.



Conectarse a clase, participar en clase, trabajos en equipo.

Falta tiempo para la vida social y de ocio

Compaginar horarios de la escuela con el trabajo y pagos de colegiaturas.

TIPS PARA MANEJAR EL ESTRÉS ACADÉMICO



Planifica tus tiempos de estudio.



Duerme las horas suficientes.



Usa técnicas de respiración.



Realiza actividad física.



Meditar es una forma eficaz de calmar la mente y el estrés.



Interactúa con la naturaleza.



Establecer espacios y tiempos de descanso.



Escucha música clásica o sonidos de la naturaleza.



Evita las distracciones mientras realizas actividades académicas.



Usa la tecnología a tu favor, existen aplicaciones que te pueden ayudar. .