

Estrés en contexto académico

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



Respuesta natural para la supervivencia que provoca una activación y movilización del organismo para afrontar una situación amenazante (estresor).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Conjunto de recursos y esfuerzos orientados a resolver el problema, a reducir y a eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación estresante.

RELAJACIÓN PROGRESIVA

Sentado o estirado mantener la tensión durante 5 segundos (inspirando) y relajar por 10 segundos (expirando) en cada grupo muscular (frente, ojos, boca, cuello, hombros, manos, pecho, estómago, piernas, pies). Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centrar la atención en un pensamiento agradable.



Recuerda que existen otras estrategias de afrontamiento como: pedir ayuda, realizar alguna actividad recreativa, deporte, escuchar música, planificar y organizarte, comunicarte asertivamente, enfocarse en la resolución de problemas, meditar, etc.

¿CÓMO RECONOZCO EL ESTRÉS?



CONDUCTUALES

TENDENCIA A DISCUTIR, AISLAMIENTO, PROCRASTINACIÓN, USO DE FÁRMACOS, CONSUMO DE CAFÉ Y/O TABACO, ETC.



FÍSICAS

CANSANCIO, FATIGA, DOLOR DE CABEZA, COLON IRRITABLE, AUMENTO O DISMINUCIÓN DEL APETITO, BRUXISMO, INSOMNIO, TAQUICARDIA, ETC.

PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES

DIFÍCULTADES PARA CONCENTRARSE, DESGANO, TRISTEZA, ANGUSTIA, IRRITABILIDAD, TEMOR, INQUÍETUD, DIFÍCULTADES CON LA MEMORIA, ETC.

RECONOCER, AFRONTAR Y PREVENIR EL ESTRÉS



4-7-8: TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

1. Inhala a través de la nariz mientras cuentas mentalmente 4 segundos.
2. Aguanta la respiración mientras cuentas mentalmente 7 segundos.
3. Exhala a través de la boca, durante 8 segundos.