



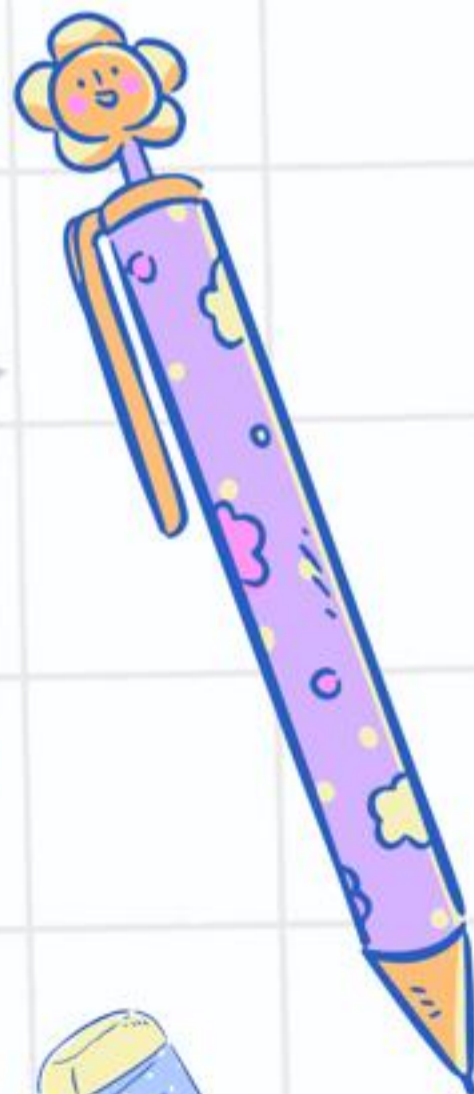
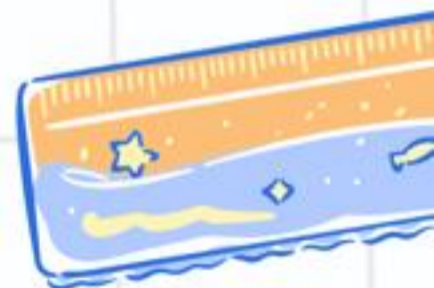
¿Sabes qué es?



ESTRÉS ACADÉMICO

Proceso de carácter adaptativo y psicológico, se puede observar cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas, que son considerados estresores para el alumno

(Barraza, 2007 , como se citó en Toribio-Ferrera y Franco-Bárcena, 2016).



CICS-UST/ Licenciatura en Psicología / Unidad de aprendizaje: Programación de ambientes saludables

Grupo: 3PV62



Técnica 2. Respiración completa o respiración abdominal

Objetivo:

desarrollar el uso completo de los pulmones y centrarse en el ritmo de la respiración

Consiste en:

- 1.- Pon la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre el pecho
- 2.- Inhala por la nariz y exhala por la boca, llenando la parte inferior de los pulmones (mano izquierda sube cuando se inhala y la mano derecha permanece quieta)
- 3.- Mantener los hombros relajados cuando haya llenado y vaciado la parte inferior de los pulmones entre

8 y 10 veces



- 4.- Ahora debes inhalar aire hacia la parte inferior de los pulmones y llevando esta hacia la parte superior del pecho

- 5.- Al exhalar lentamente por la boca, haz un sonido leve con tu boca, sintiendo cómo la tensión deja tu cuerpo a medida que te relajas cada vez más

- 6.- Finalmente inhala y exhala de esta manera entre 3 y 5 minutos.



CICS-UST/ Licenciatura en Psicología / Unidad de aprendizaje: Programación de ambientes saludables

Grupo: 3PV62

INDICADORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Los síntomas más frecuentes que demuestran el estrés académico son la somnolencia o mayor necesidad de dormir, ansiedad, angustia o desesperación, aumento o reducción del consumo de alimentos.



El estrés académico se puede manifestar de distintas maneras, existiendo tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y conductuales.



CICS-UST/ Licenciatura en Psicología / Unidad de aprendizaje: Programación de ambientes saludables
Grupo: 3PV62

Méndez, S. L. (2022). Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes universitarios. *Sistemas Humanos, Revista de Psicología de la Universidad Rafael Urdaneta*, 2(1), 34-46.
<http://uruojs.insimp.com/ojs/index.php/rsh/article/view/623/pdf>
Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Tamara-Oliver, S., Lepasqueur, M. K. L., Torres-Barrios, G., & Castro, N. P. P. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>

INDICADORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se pueden reflejar una serie de síntomas manifestados tanto física como psicológicamente, por ejemplo: con olvidos (problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas.



Por lo que es importante si te sientes identificado con alguno de estos síntomas



CICS-UST/ Licenciatura en Psicología / Unidad de aprendizaje: Programación de ambientes saludables
Grupo: 3PV62



¿QUÉ PUEDO HACER SI ESTOY EN ESTRÉS ACADÉMICO?

Técnica 1. Establece un calendario de estudio

¿Cómo realizar el calendario de estudio?

- ✓ Establecer un calendario de estudio
- ✓ Crear una rutina de estudio
- ✓ Dar prioridad a los deberes más importantes
- ✓ Establecer objetivos a corto plazo
- ✓ Planificar tus descansos
- ✓ Establecer un lugar de estudio apropiado

CALENDARIO DE ESTUDIOS		EJEMPLO				
Objetivos semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
<ul style="list-style-type: none">• Estudiar para el examen de admisión.• Hacer tarea de mate.• Practicar inglés.• Organizar la exposición en equipo.	2pm actividad	2pm actividad	2pm actividad	2pm actividad	5pm actividad	
	3pm actividad	7pm actividad	3pm actividad	5pm actividad		
	7pm actividad					

NOTA
No establezcas metas que no creas poder alcanzar solo para presionarte.



CICS-UST/ Licenciatura en Psicología / Unidad de aprendizaje: Programación de ambientes saludables

Grupo: 3PV62

INDICADORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Físicas: morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga y somnolencia o mayor necesidad de dormir.



Psicológicas: inquietud, problemas de concentración, depresión, ansiedad y problemas de memoria.

Conductuales: discutir, aislamiento, ausentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, desgano para realizar las labores escolares e ira.



CICS-UST/ Licenciatura en Psicología / Unidad de aprendizaje: Programación de ambientes saludables
Grupo: 3PV62

Méndez, S. L. (2022). Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes universitarios. *Sistemas Humanos, Revista de Psicología de la Universidad Rafael Urdaneta*, 2(1), 34-46.
<http://uruojs.insiep.com/ojs/index.php/rsh/article/view/623/pdf>

Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Tamara-Oliver, S., Lepesqueur, M. K. L., Torres-Barrios, G., & Castro, N. P. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>