



¿QUÉ SON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD ACADÉMICA?

01

El estrés y la ansiedad académica son reacciones que puedes presentar en algún momento de tu vida como estudiante universitario, debido a las diferentes tensiones que experimentas, como presentar un parcial, realizar una presentación en público, tener o mantener un buen promedio académico, salir de prueba académica, entre otras.

La ansiedad en la universidad es una reacción de miedo ante una situación que percibimos como amenazante e inminente, mientras que el estrés académico es una reacción prolongada de malestar ante situaciones que desbordan nuestra capacidad de afrontamiento. Ambas se pueden manifestar de diferentes formas en el cuerpo, en el pensamiento y en las emociones.

ALGUNAS DE LAS SEÑALES DE ESTRÉS

02

Estas son algunas de las siguientes señales de estrés:

Corporales:

- Tensión en la espalda y el cuello.
- Problemas gástricos.
- Insomnio.
- Pérdida o aumento del apetito.
- Fatiga y cansancio durante el día.

Pensamiento y emociones:

- Irritabilidad.
- Olvidos y bloqueos sobre temas ya preparados.
- Enlentecimiento del pensamiento.
- Creencias de "no puedo, no lo voy a lograr".

Acciones:

- Toma de decisiones inadecuadas.
- Evasión de responsabilidades urgentes.
- Procrastinación de actividades.
- Aumento de consumo de bebidas energizantes y cigarrillo.

RECOMENDACIONES

03

Si presentas algunas de las anteriores señales:

- Ten presente las fortalezas y los recursos con los que cuentas, confía en tus capacidades.
- Divide las actividades de estudio de acuerdo al grado de dificultad.
- Establece metas realistas, teniendo en cuenta tiempos y recursos disponibles.
- Prioriza las tareas que son urgentes.
- Emplea incentivos cuando logres una actividad de alta complejidad.
- Organiza un adecuado grupo de trabajo.
- Duerme lo suficiente.
- Implementa ejercicios de respiración en aquellas situaciones de malestar.
- Practica técnicas de relajación.
- Realiza actividad física de forma regular.
- Encuentra espacios de tiempo libre.
- Retoma las acciones que te han funcionado en tus procesos de aprendizaje.

Por último, recuerda:

"Ocúpate, en vez de preocuparte".

