

Gestión del Estrés Académico

El **estrés académico** es la tensión que sentimos cuando las tareas universitarias nos sobrepasan y experimentamos dificultades para completarlas, ya sea porque no contamos con los recursos necesarios para atenderlas, o creemos no tenerlos.

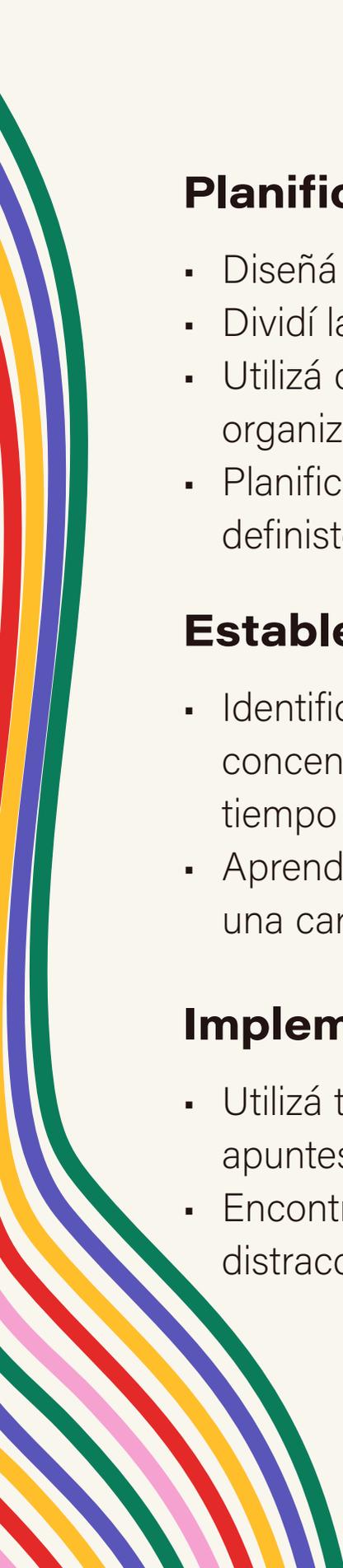
Esto nos genera angustia, sensación de pérdida de control o impotencia y en general, un **desequilibrio** que nos genera afectaciones **físicas, psicológicas y conductuales**. Además afecta negativamente nuestro desempeño académico, pues **nos paraliza**.

Por ello es necesario **identificar las fuentes** de tu estrés y los eventos estresores para hacerles frente y poner en práctica estrategias de afrontamiento.

Estas son acciones específicas que pueden dirigirse o bien a resolver el problema o atacar las fuentes de estrés, o bien, a regular la reacción desagradable que nos genera. Ambas te ayudarán a recuperar el equilibrio perdido.

Prestá atención a las estrategias que te recomendamos para lograrlo:





Planificación y organización del tiempo:

- Diseñá un horario de estudio y establecé metas realistas.
- Dividí las tareas en pasos más pequeños y manejables.
- Utilizá calendarios y listas de tareas para mantenerte organizado.
- Planificá por escrito lo que va a hacer y los tiempos que definiste para cada tarea.

Establecé prioridades:

- Identificá las tareas y actividades más importantes y concentrate en ellas, habiendo definido previamente el tiempo en el que las realizarás.
- Aprende a decir "no" a compromisos adicionales si ya tenés una carga de trabajo significativa.

Implementá técnicas de estudio efectivas:

- Utilizá técnicas de estudio como la lectura activa, la toma de apuntes, el resumen y la práctica de exámenes.
 - Encontrá un entorno de estudio tranquilo y libre de distracciones.
- 



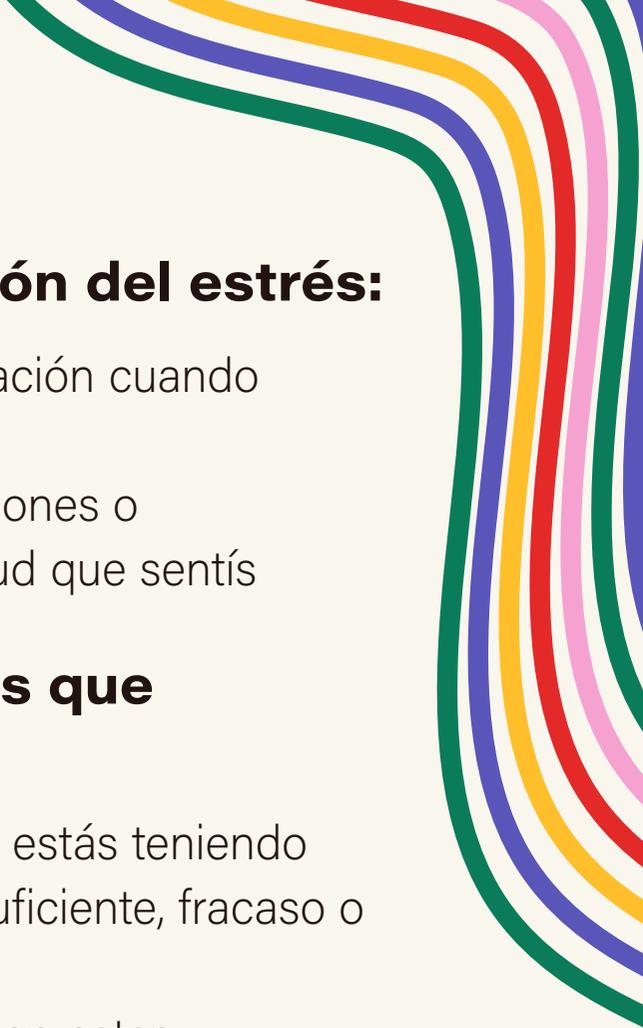
Pedí ayuda cuando sea necesario:

- Asistí a horas de consulta
- Utilizá los apoyos académicos de la Universidad tales como repasos, tutorías y estudiaderos
- Preguntá a tus compañeros o amigos lo que no entendés
- Hablá con amigos o familiares sobre tus preocupaciones
- Si el estrés académico se vuelve abrumador y afecta seriamente tu bienestar, buscá ayuda profesional.

Practica el autocuidado:

- Dedicá tiempo a actividades que te hagan sentir bien contigo mismo y cuidarte
- Mantené un equilibrio entre estudio y descanso
- Hacé ejercicio
- Alimentate bien
- Tratá de tener hábitos de sueño saludables





Practicá técnicas de reducción del estrés:

- Aprendé y practicá técnicas de respiración cuando experimentés síntomas de estrés
- Aplicá técnicas de relajación, meditaciones o visualizaciones para reducir la inquietud que sentís

Trabajá con los pensamientos que mantienen el estrés:

- Identificá todos los pensamientos que estás teniendo acerca de vos que te hacen sentir insuficiente, fracaso o derrota.
 - Visualizá las emociones que te provocan estos pensamientos.
 - Intentá cambiar esos pensamientos por otros relacionados con tus logros, habilidades y recursos personales
 - Recordate a vos mismo las evidencias de esos recursos basándote en experiencias pasadas
 - Intentá desechar los pensamientos catastrofistas
 - Mantené expectativas realistas. No te exijás demasiado ni busqués la perfección en todo momento.
 - Aceptá que cometer errores es natural y es parte del proceso de aprendizaje.
- 