

Preparatoria Oficial Anexa a la Normal Número 1 de Toluca

ESTRÉS

ACADEMICO

Proyecto Transversal

Profesor=

Cesar Martínez Ramos

Integrantes =

Fuentes Romero Daniel

García Fuentes Jesica

Gómez González Omar Israel

González Fabela Catherine Ashley

¿Qué es el estrés?

El estrés es un estado de tensión física y emocional originado como reacción a un estímulo o presión, ya sea positivo o negativo. Se trata de un estado de defensa que, en pequeñas dosis, ayuda al organismo a reaccionar y adaptarse a los acontecimientos, también es la **respuesta física o mental a una causa externa**, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo

2- ¿Que es el estrés académico?

Se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos el cual tiene una serie de cambios en los componentes del proceso de “enseñanza de aprendizaje “producto de la exigente demanda en actividades académicas.

El rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos

3-Éste se encuentra influenciado por factores como:

Las causas del bajo rendimiento académico son muy variadas, de las cuales se pueden enunciar: desintegración familiar, estilos de crianza, padres trabajadores, desinterés de los padres, adicciones, hijos predilectos, hijos no deseados, por citar algunas.

Estudios diversos afirman que casi el 20% de los niños pueden sufrir diversos síntomas que los llevan a mostrar un bajo rendimiento académico e incluso a proceder al abandono escolar.

Existen muy diversas causas que pueden provocar un bajo rendimiento del niño. Entre las más comunes encontramos estas:

- ❖ **Falta de motivación:** es un factor clave. El chico, por el motivo que sea, no encuentra el interés necesario en el aula.
- ❖ **Factores genéticos:** pueden darse factores relacionados con la herencia genética de los jóvenes, hecho este que les impide atender, por ejemplo.
- ❖ **Condiciones ambientales:** el entorno en el que se mueven los muchachos también es en muchos casos el motivo por el que su rendimiento académico es deficiente.
- ❖ **Trastornos:** igualmente hay diversos trastornos que impiden que los alumnos desarrollen toda su capacidad. Por ejemplo, la dislexia, la discalculia o la disgrafía.

❖ **Factores emocionales:** se suelen relacionar con problemas en casa, acoso escolar, etc.

▪El género

▪La edad

▪La profesión

▪Y las estrategias de afrontamiento

El tema tiene que ser de inmediato interés para los padres, psicólogos y docente ya que afecta el rendimiento de los estudiantes.

4-Cómo se presenta el estrés académico

Suele presentarse en los estudiantes de todas las etapas educativas y está afectada a variables como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales pudiendo ser evidenciales de forma distinta por diferente estudiante.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, la amplia extensión de ciertos programas educativos, la dificultad en el desarrollo de las competencias, estos y otros más son los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

5-El estrés se puede observar más en situaciones cómo:

1. Competitividad grupal
2. Sobrecarga de tareas
3. Exceso de responsabilidades
4. Tiempo limitado
5. Evaluaciones
6. Exposiciones

7. Y problemas con compañeros

6-Efectos del estrés académico

- Estados depresivos
- Ansiedad
- Frustración
- Irritabilidad
- Ira
- Apatía
- Aislamiento
- Insomnio
- Conflictos
- Pensamientos de incapacidad
- Dificultad en la resolución de situaciones
- Conductas diversas
- Deterioro de memoria
- Poca concentración
- Aumento de errores

7-Algunos indicadores del estrés académico son

Físicos

*dolores de cabeza

*insomnio

*problemas digestivos

*fatiga crónica

*su duración excesiva

Psicológicos

*desconcentración

*bloqueo mental

*problemas de memoria

*ansiedad

*depresión

Comportamientos

*ausentismo de clases

*aislamiento

*desgano para realizar labores académicas

8-¿Cómo el estrés académico influye en la alimentación?

El estrés puede ignorar la sensación de saciedad, por lo que comemos mucho más de lo que nuestro organismo necesita. Además, los alimentos que se ingieren en épocas de estrés suelen ser hipercalóricos, con altos contenidos de azúcar refinada, sal y grasas saturadas, lo que representa un riesgo para la salud física.

9-Técnicas de afrontamiento

▪ Corporal

Trabaja principalmente en con la respiración ya que por medio de esta se puede conseguir la calma

▪ Cognitiva

Trabaja en los pensamientos negativos y enfócate en los pensamientos positivos

▪ Conductual

Tienes que cuidar de ti mismo, organizarte y tomar un pequeño descanso para no llegar al agotamiento

10-¿Cuál es el porcentaje del estrés académico?

Se encontró que el 67.9% de los estudiantes presentan estrés académico de moderado a severo y el 70.2% obtuvieron puntuaciones altas en el inventario de resiliencia.

11-Estrategias para reducir el estrés académico

- Relajación
- Reestructuración cognitiva
- Autocontrol
- Búsqueda de apoyo social
- Aceptación de la responsabilidad

Ya que todo esto permite mejorar el manejo del tiempo y permitirá elaborar un plan para que puedas ejecutar mejor tus tareas

12-Existen dos tipos de situaciones

- ❖ **Rendimiento suficiente.** Es cuando alumno logra aquellos objetivos que se plantean y ya están establecidos en lo que es los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- ❖ **Rendimiento insuficiente.** Por el contrario, en esta es cuando el alumno no logra o alcanza a cumplir con los contenidos establecidos que se pretende que cumplan.
- ❖ **Rendimiento satisfactorio.** Cuando el alumno tiene las capacidades acordes al nivel que se desea y está dentro de sus alcances.
- ❖ **Rendimiento insatisfactorio.** Por otro lado, este es cuando el alumno no alcanza el nivel esperado o mínimo en cuando a su desarrollo de capacidades con las que debe contar.
- ❖ **Rendimiento objetivo.** En este se va utilizar algún instrumento de evaluación para medir aquella capacidad con la que cuenta el alumno para manejar un tema en especial.

- ❖ **Rendimiento subjetivo.** Por el contrario, en esta se va a tomar en cuenta por la opinión que tenga el maestro acerca del alumno en cuanto a su desempeño.

La Situación ideal (gente que le gusta ser responsable y estudiar de una manera ordenada)

- Organiza bien sus horarios
- Cumple con los tiempos
- cumple con las tareas

No se estresa por la escuela sino más bien por cumplir con su horario que se establece el mismo

La situación normal o realista (gente que no sabe manejar muy bien su tiempo y la mayoría del tiempo no cumple o cumple a medias)

- * Realiza los trabajos bajo presión
- * No cumple con su horario

En esta situación se llega a estresar la persona ya que no tiene un tiempo definido y no está bien organizado para realizar una tarea y le cuesta concentrarse por qué su mente está enfocada en terminar el trabajo antes del tiempo establecido y quiere terminar lo más pronto posible y no logra entregar bien el trabajo.