

ESTRÉS ACADÉMICO: El enemigo silencioso

DEL ESTUDIANTE



Estrés académico

Es un proceso sistemático, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, se

presenta cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas que,

bajo a consideración del propio alumno son considerados estresores.

bajo a consideración del propio alumno son considerados estresores.

¿El estrés enferma?

El estrés se ha asociado a las enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas, fallas en el sistema inmune,

ansiedad, dolores de cabeza, enojo, trastornos

metabólicos y hormonales, depresión, tristeza,

irritabilidad, insomnio, alteraciones en la memoria y la

concentración, afectando tanto la salud como al

rendimiento académico de los alumnos.



Estresores

Estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia:

- Evaluación de los profesores.
- Sobrecarga de tareas y trabajos.
- Tiempo limitado para realizar las actividades.
- Personalidad o carácter del profesor.



Conocer cuáles son los estresores más influyentes para la presencia del estrés académico permitirá mejorar el

bienestar de los estudiantes y su rendimiento

académico, al contar con esta información los

estudiantes podrán afrontar el estrés mediante una

buen administración de su tiempo, el establecimiento

de objetivos y prioridades y la adecuada selección de

técnicas de estudio.



Need Help?

Psicolinges