

HABLEMOS DE ESTRES ACADÉMICO



Está bien darte un respiro.

ESTRESORES MAS COMUNES

ESTRESORES DEL ENTORNO ACADÉMICO:

sobrecarga de trabajos, carácter del profesor, evaluaciones, tipo de trabajo, no entender los temas de clase y tiempo limitado.

MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS:

Reacciones o síntomas físicos, psicológicos y comportamentales ante el estrés: Es la frecuencia de aparición de respuestas físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al estrés.

1. CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA:

Aparte de pasar de casa a la escuela, nuestro choque diario con caras nuevas en el campus, etc. es una experiencia tensa.

2. UNA MALA ALIMENTACIÓN

ya que su dieta consta de grasas, cafeína, azúcar y almidones refinados ejemplos de alimentos que inducen al estrés son los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces, bocadillos procesados, pan blanco, y las patatas fritas.

3. CAMBIO EN LOS HÁBITOS DE DORMIR:

La naturaleza algo pesada de la vida estudiantil causa un cambio drástico en el sueño, patrón que es inestable, ya que a menudo está atado a las cargas de trabajo y / o tareas académicas.

4. DIFICULTADES FINANCIERAS:

Definitivamente no es una experiencia favorable cuando un estudiante tiene que manejar las limitaciones financieras.

5. LA COMBINACIÓN DE EMPLEO CON LOS ESTUDIOS:

Muchos toman un trabajo a corto plazo durante el período de estudios.

Es importante tomarte un descanso

