

EL ESTRÉS ACADÉMICO

COMO PROCESO SISTÉMICO

MODELO SISTÉMICO-COGNOSCITIVISTA – BARRAZA MACÍAS (2006)



Estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, el modelo sistémico-cognoscitivista. Conformado por cuatro hipótesis básicas:

HIPÓTESIS #1

Tres componentes sistémico-procesuales: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento.



HIPÓTESIS #2

El estrés académico como estado psicológico: no depende del estímulo en sí, sino de cómo lo percibe cada estudiante.



HIPÓTESIS #3

Los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:

- Físicos: Temblores, migrañas, insomnio, fatiga, problemas digestivos.
- Psicológicos: Ansiedad, depresión, bloqueo mental, problemas de concentración y memoria.
- Comportamentales: Discutir, aislarse, faltar a clases, cambios en alimentación, desgano.

HIPÓTESIS #4

Del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico

El estudiante actúa para restablecer el equilibrio.

Este proceso es mediado por su percepción de la amenaza y sus recursos personales para afrontarla.

Tres Momentos del Estrés Académico

- 1.Input: Demandas académicas valoradas (por el mismo) como estresantes.
- 2.Situación estresante: Se produce un desequilibrio (síntomas físicos, psicológicos y conductuales).
- 3.Output: Acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio.