

EL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico es un tema muy amplio, en el que se debe prestar atención a diferentes puntos para entenderlo en su totalidad. Para ello, los puntos a tratar son:

1. ¿Qué es el estrés académico?
2. Cómo detectarlo. Síntomas.
3. Posibles causas.
4. Gestión del estrés académico.

1 ¿Qué es el estrés académico?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés académico como ***"reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos"***.

El estrés académico es un **malestar general que viven las personas estudiantes (de diferentes etapas académicas) ante sus estudios**. Ese malestar se manifiesta con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos, pensamientos de incapacidad, sentimientos de inferioridad, y conductas diversas. Evidentemente, **cada estudiante lo manifestará de manera diferente, por lo que es importante prestar atención a todos estos componentes**. De ellos hablaré a continuación.

El estrés académico se presenta en estudiantes de todas las etapas educativas, no solo en estudios superiores.

2 ¿Cómo detectar el estrés académico?

La manifestación del estrés académico puede ser diversa, dependiendo de cada estudiante. Sin embargo, se pueden delimitar los síntomas en categorías. De esta manera será más fácil identificar y, por consiguiente, poder incidir en los síntomas.

- **SÍNTOMAS FÍSICOS**

Reacciones y síntomas físicos ante situaciones de estrés por los estudios. Algunos ejemplos de estas reacciones son: *dolor de cabeza, dolor de estómago, vómitos, diarreas, agotamiento físico, fatiga, insomnio, dolores musculares (cuello y espalda), bruxismo (rechinar los dientes), taquicardias, aumento o disminución del apetito.*

Reacciones y manifestaciones que se pueden percibir desde el hogar y en el centro escolar, observando al estudiante.

Muchas de ellas terminan siendo limitantes para el día a día, incluso para asistir a clase o a los propios exámenes. Así que, **es importante estar atentos a estos síntomas y sobre todo cuando se está en época de mayor exigencia académica.**

- **SÍNTOMAS COGNITIVOS**

Pensamientos de incapacidad, inferioridad, pensar que no son capaces de llegar a todo, bloqueo, dificultad para mantener la atención, para memorizar y razonar, etc. Hay estudiantes que dicen expresiones del tipo *"no voy a llegar a todo", "soy un inútil", "no voy a conseguir la nota que quiero", "es muy difícil todo", "no consigo recordar nada de lo estudiado", etc.*

Pensamientos e ideas que terminan desencadenando malestar emocional y aún más estrés por los estudios.

Y a esto se une el hecho de no sentirse capaces de reconducir la situación, por falta de herramientas o ayuda, y **entran en un "bucle" de negativismo y pesimismo.** Todo esto lo que genera es un aumento del estrés, y por consiguiente la situación se va complicando.

- **SÍNTOMAS EMOCIONALES**

Se puede observar una **"montaña rusa emocional"**. Pueden pasar de la máxima excitación porque llevan un examen bien preparado a un estado de ansiedad al ver el temario de otra materia.

Generalmente, ante una situación de estrés académico las emociones que más afloran son las de *nervios, angustia, agobio, ganas de llorar constantemente, ira, frustración, apatía, tristeza o miedo*. Por ello, **es clave estar atentos a estos estados emocionales para ayudar en su gestión.**

- **SÍNTOMAS CONDUCTUALES**

A nivel conductual **se pueden observar acciones muy diversas por parte del alumnado**. Desde conductas de evitación (*no querer estudiar porque piensan que no van a rendir*) hasta estudiar durante muchas horas seguidas.

Además, hay estudiantes que para conseguir estar más despiertos comienzan a tomar bebidas energéticas o café por las tardes o noche. Lo que a su vez dificulta el sueño y el descanso, que es muy necesario. Esto a su vez genera mayor irritabilidad durante el día, lo que conduce a conflictos diversos.

- **SÍNTOMAS SOCIALES**

Estudiantes que dejan de salir y estar con sus amigos y amigas. Su vida social desaparece y evitan cualquier escapada para desconectar y disfrutar. Esto sucede porque muchos piensan que están fallando, que pierden tiempo y eso no se lo pueden permitir. **Si hacen alguna actividad extraescolar o deporte, la dejan de lado porque piensan que les quita tiempo.**

Cada estudiante manifestará el estrés académico de manera diversa, pero es fundamental estar atentos y conocerlos para poder reconducir y ayudar.

Detectados los síntomas, es importante seguir trabajando y conociendo el porqué del estrés académico. Es el momento de conocer las causas, de las que os hablaré en el próximo artículo.

3. Posibles causas del estrés académico

Las causas del estrés vinculado al ámbito académico pueden ser muy diversas, y dependerá de cada caso particular. Sin embargo, podemos señalar una serie de causas generales, que se darán (en mayor o menor intensidad) o no en cada estudiante.

- **EXIGENCIA PERSONAL**

Hay estudiantes que se plantean metas en sus estudios, como por ejemplo obtener una nota concreta en exámenes o de media final. **Esa nota y objetivo genera, en ocasiones, una presión a la que deben hacer frente.** A veces, la gestión no es adecuada, e incluso dejando de lado aspectos de la realidad e imprevistos. Todo esto, conduce a querer llegar a esa meta, y para ello desarrollan conductas diversas, que en muchas ocasiones desencadenan ansiedad por conseguirlo.

- **COMPETITIVIDAD**

Hay estudiantes muy competitivas, que tratan de quedar por delante de compañeros, ser los mejores de la clase, etc. Esto genera cierta presión por estar siempre ahí arriba y no se permiten fallar, porque **consideran el fallo como un fracaso.** Con esto se provocan momentos de tensión por llegar siempre a esa posición.

- **CUMPLIR EXPECTATIVAS**

Hay menores que creen que su familia quiere que obtenga "notas" porque sino los está defraudando. Esto genera tensión y malestar, además de sentimientos de culpa por no cumplir con lo esperado, comenzando con la presión en sí mismo para satisfacer a los demás.

- **COMPARACIONES**

Algunas personas estudiantes se comparan con compañeros o familiares, pensando que son inferiores que ellas, y por tanto tratan de mejorar su rendimiento sin tener en cuenta sus características y necesidades.

Cada estudiante es único, con sus virtudes y sus defectos, con sus características y sus necesidades. Y sobre todo, cada estudiante sigue su ritmo de aprendizaje.

- **FALTA DE ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN**

Dejarlo todo para el último momento. Confiarse y pensar que se va a poder, pero cuando se ve la realidad comienza la angustia por ver que no se llega. Esto sucede a estudiantes, llevándose al límite en pocos días para afrontar todo lo que tienen por delante.

- **ACCEDER A UNA TITULACIÓN DESEADA**

Esto se presenta en la etapa secundaria, en el paso de ESO a una FP, o en Bachillerato para acceder a una titulación universitaria. Contamos con un sistema académico en el que el acceso se consigue por nota, eso no lo podemos negar ni obviar. **Ese número, coge mucho peso** en estos cursos **y genera mucha presión en el alumnado por conseguir llegar a su objetivo.**

Para conseguir esa nota invierten muchas horas, se angustian porque creen que no llegan, piensan que no lo van a conseguir, etc. Todo esto genera estrés y ansiedad, desencadenando a su vez pensamientos de incapacidad, así como comportamientos muy extremistas (no dormir, comer poco, no descansar, estar muchas horas seguidas estudiando, etc).

Estas son una serie de causas generales, cada estudiante las expresa de manera diferente y con intensidad diversa. No obstante, el estrés académico que viva cada estudiante puede partir de una sola causa. De ahí la importancia de observar y estar atentos de sus comportamientos y reacciones.

Lo importante es conocer por qué se presenta el estrés académico y qué reacciones y comportamientos está desencadenando el menor.

Los síntomas y manifestación del estrés académico son muy variados. Incluso hay estudiantes que aguantan mucho la presión, no lo manifiestan y se llevan al límite. Cuando no aguantan más o su cuerpo no soporta tanta presión, "explotan" y se encuentran en una situación complicada.

Es importante detectar y conocer síntomas del estrés académico, así como las causas que las están desencadenando para actuar a tiempo, reorientar y ayudar al estudiante.

4. Gestión del estrés académico

La gestión del estrés académico es un punto importante a tener en cuenta desde los centros escolares. Para ello, algunas recomendaciones son:

- **DIALOGAD CON LOS MENORES.**

Hablar con ellos es fundamental, para que transmitan y expresen lo que piensan y sienten, cómo ven la situación, qué dificultades son las que están encontrando o qué ayuda es la que necesitan.

- **TRABAJAD LA EXPRESIÓN EMOCIONAL.**

Llenar la mochila de emociones desagradables, no expresarlas, ni afrontarlas ni gestionarlas. Todo esto convierte el estado emocional de cada estudiante en una "bomba" que puede estallar en cualquier momento. Y se generan situaciones mucho más complicadas y con mayor dificultad de gestión.

- **ORIENTAD EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.**

Conocer y aplicar técnicas que ayuden a relajarse, bajar el nivel de activación, y ayudando a favorecer la atención es importante. Existen una gran variedad de las mismas, que se pueden adaptar y aplicar según las edades y características de cada menor.

- **GUIAD EN UN PLAN DE ESTUDIO ADECUADO.**

Enseñar que una buena planificación y distribución de los tiempos de estudio es clave. Igualmente, guiar en el uso diversas estrategias de aprendizaje que favorezcan la adquisición de los diferentes contenidos.

- **QUITAD PESO AL NÚMERO.**

El número final de la nota genera mucha tensión al alumnado, es una losa jugarse todo a un examen, a una carta. Hay estudiantes que se comienzan a centrar en el número de los exámenes, perdiendo el peso del aprendizaje que se ha llevado a cabo. Es importante valorar el día a día, el trabajo de aula, participaciones, etc. Haciéndoselo saber también a los alumnos, trabajando con ellos su seguridad, tranquilidad y confianza a la hora de afrontar momentos diversos, entre ellos los exámenes.

- **PRESTAD ATENCIÓN A LA AUTOESTIMA.**

La autoestima es clave en las personas. Por ello, confiar en sus capacidades, ver hasta dónde pueden llegar y que lo pueden hacer, es un punto de empuje y motivación para las actuaciones académicas de las estudiantes. Pero también para saber actuar en los diferentes momentos.

Conoced cómo se sienten y se encuentran las personas estudiantes. Cómo afrontan las diferentes situaciones de estudio y en función de ellas actuar.