

El estrés universitario

José (Joey) Carrillo - Irizarry
Melmarie Candelario Santiago
Biblioteca Madre María Teresa Guevara

Definición

- 1 . Una variedad de respuestas del cuerpo a cualquier situación nueva o evento...
- 2 . Es una reacción o respuesta que damos a cualquier situación o evento y que requiere de ajustes... cambios...
 - Este puede ser positivo o negativo.
- 3 . Estrés académico:
 - Aquel que se produce en el ámbito educativo y afecta tanto estudiantes como a profesores.

Cambios...

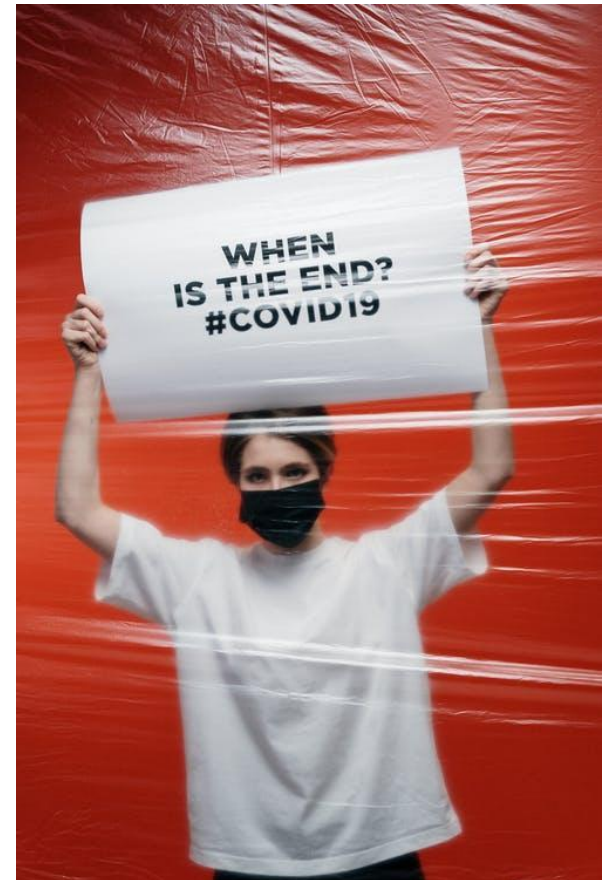
- Fisiológicos
- Emocionales
 - Ansiedad
- Conducta
- Académicos
- Salubrista (Covid-19)
- Nuevas formas de aprendizaje



Situación actual... dilema... o problema

Pocas fuerzas estabilizadas

- Economía
- Familias distorsionadas
- Niveles de pobreza
- Situaciones sociales
- Cambios sociales... Escuela/Universidad
- Cambios sociales... Hogar/Hospedaje
- Situaciones fuera de nuestro control:
- Ej. Terremotos, eventos atmosféricos, pandemia



Provoca

- Ansiedad
- Tensión
- Irritabilidad
- No realiza trabajos con eficacia
- Presiones
 - Académicas
 - Sociales
 - Familiares
 - Económicas



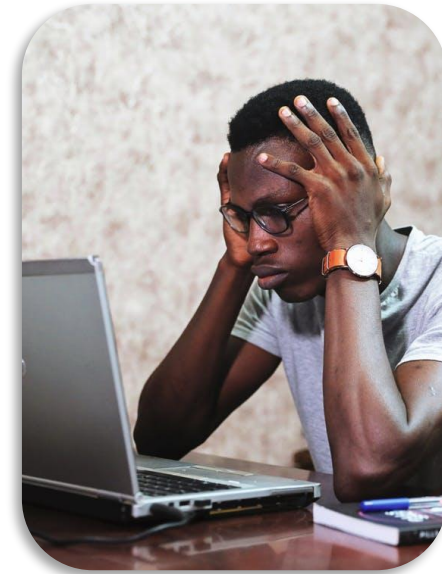
- Soledad o Aislamiento
- Baja autoestima
- Auto-concepto bajo
- Depresión
- Funesta (en ocasiones) salud mental
- Cuestionamiento / Conducta oposicional desafiante
- Incertidumbre...temores, miedos...
- Ajuste académico bajo
- Poco control y administración del tiempo



- Falta de control sobre el nuevo ambiente que pueden producir:

- Fracayos académicos

- En exámenes / Proyectos
- Tareas / Presentaciones



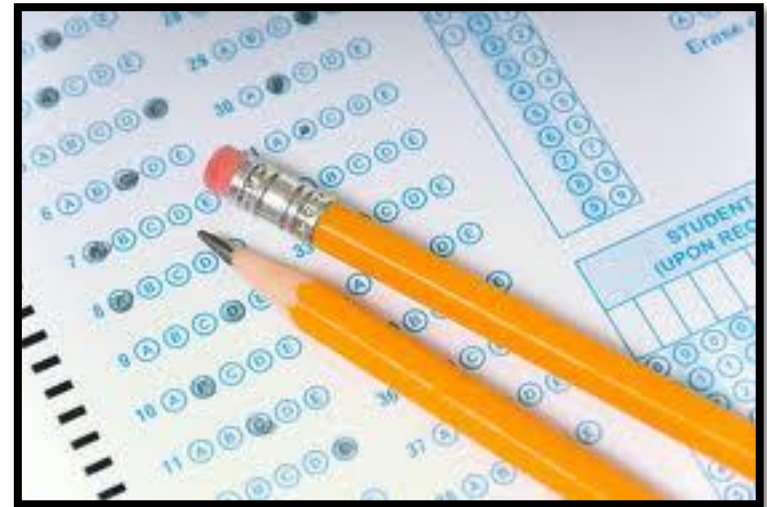
- Ausentismo...
- Poca coordinación física
- Incapacidad para administrar presupuestos
- Incapacidad para compaginar estudio y trabajo

- Inhabilidad para solucionar problemas
 - De bajo nivel
 - Alto nivel
- Insomnio
- Rabietas / Inmadurez
- Ansiedad previa a exámenes
- Depresión y síntomas obsesivos
- Pérdida de la concentración
- Baja capacidad de concentración
- Poco dominio de eventos diarios y cotidianos



Situaciones que generan estrés universitario

- Realización de examen.
- Exposiciones de trabajos en clase.
- Intervención en el salón:
 - Preguntas de un profesor
 - Discusiones de grupos
 - Participar en foros
- Visitar la oficina de un profesor.
- Sobrecarga académica.
- Poco tiempo para cumplir con las actividades académicas.



- Asignación de trabajos obligatorios.
- Competitividad entre compañeros.
- Trabajos de investigación.
- Trabajos en grupos o de equipo.
- Poco o vago dominio de la Tecnología
- Conectarte al curso el línea, ZOOM
- Adaptación al horario o Normativas académicas



Estrés por la tecnología en la pandemia

- Estrés por desconocimiento
- Cambio del salón presencial a uno virtual
- Entorno de estudio diferente
- Falta de interacción con los compañeros y maestros
- Falta de concentración
- Dolor de espalda, brazos, ojos y posición corporal.
- Nerviosismo y ansiedad
- Trastorno de sueño



Estrategias para lidiar con el estrés por la tecnología

- Explorar y familiarizarse con la herramienta antes de comenzar a utilizarla.
- Estudiar la herramienta y sus detalles cuidadosamente.
- Tomar talleres gratuitos o buscar tutoriales en internet.
- Desconectar los dispositivos
- Establece un horario
- Realiza las tareas en grupo
- Elimina grupos de chats innecesarios



Herramienta para manejo del estrés y ansiedad académica

1. No te compares :

- Sé realista sobre lo que puedes o no hacer.
- Revisa cuáles son las metas que persigues.
- Trata de hacer lo mejor que puedas
- No te obsesiones con la perfección.
- Evita la negatividad y pensamientos negativos.
- Cambia tu concepto del éxito y solo esfuérate por hacer mejor las cosas.
- Confía en ti y tus habilidades.

2. Administra tu Tiempo:

- Establece horarios o agendas que no te resten espontaneidad.
- No permita que la tecnología te distraiga.
- Establece las prioridades académicas.
- Preparar agendas, listados, calendarios en tu celular
- Aprende a calendarizar tus tareas donde incluya tus horas para estudiar.

Recuerda: **El tiempo es oro...aprovéchalo**

3. Aprende a relajarte:

- Reserva tiempo para la diversión, pasatiempos.
- Fomenta tus habilidades.
- Aprovecha para aprender y manejar mejor las plataformas virtuales o tecnología.
- Saca tiempo para el altruismo, voluntariado, servicio comunitario.
- Dedicar tiempo para: Meditación, Reflexión y /u oración.

4. Cuida de tu mente y de tu cuerpo:

- Descansa
- Relájate
- Aliméntate bien
- Haz ejercicios
- Cuida de tu higiene



Recomendaciones

1. Verlo como una oportunidad para crecer.
2. Moderar nuestras respuestas mentales y corporales.
3. Establecer balance en nuestra vida.
4. Establecer prioridades.
5. Discernir entre lo que podemos controlar y en lo que no.
6. Manejar y administrar mejor el tiempo.



7. Repasar diariamente las notas de clase.
8. Hablar con tus profesores.
9. Visitar a tu Asesor Académico.
10. Visitar la oficina de ayuda o servicio.
11. Visitar a un profesional de la conducta.





sin balance
no hay equilibrio
Tú decides

¡Gracias por su atención!



@bibliotecasagradooficial



Biblioteca Sagrado
@bibliosagrado

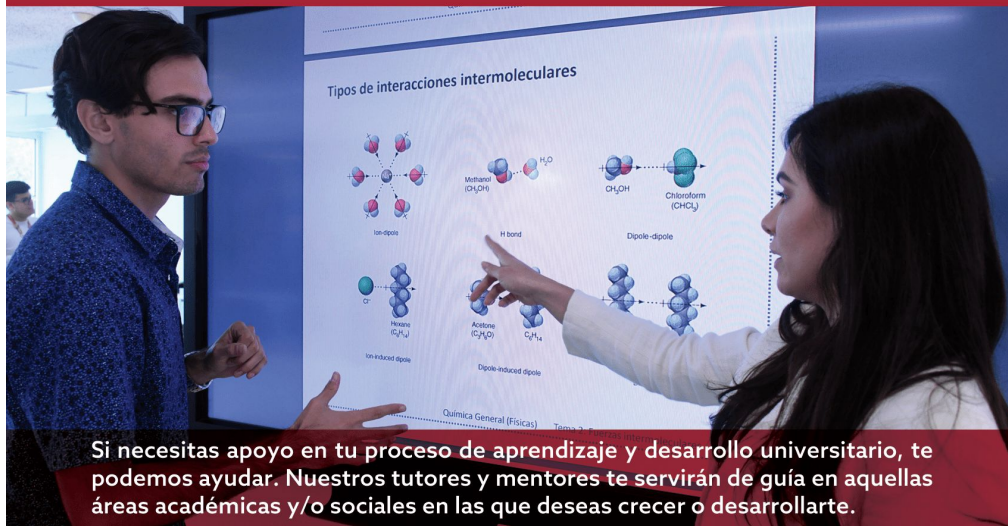


bmmtg@sagrado.edu

SAGRADO

Universidad del Sagrado Corazón

PROYECTO DE TUTORÍAS Y MENTORÍA TÍTULO V



Si necesitas apoyo en tu proceso de aprendizaje y desarrollo universitario, te podemos ayudar. Nuestros tutores y mentores te servirán de guía en aquellas áreas académicas y/o sociales en las que deseas crecer o desarrollarte.

LOS SERVICIOS DE TUTORÍA SE OFRECEN DE MANERA VIRTUAL Y SON LIBRES DE COSTO.

SERVICIOS DE TUTORÍAS

INGLÉS/ ESPAÑOL/ MATEMÁTICAS

- Básico
- Avanzado
- Corrección de trabajos

CIENCIAS • REPASO DE CONCEPTOS- CANVAS

SERVICIOS DE MENTORÍAS

- Facilitar conocimientos a sus compañeros
- Ofrecer mentoría en la adaptación a la vida universitaria
- Enriquecer de forma útil y cognitiva a sus compañeros

Ofrecemos tutorías en otros cursos. Comunícate para más información:

mentorias@sagrado.edu

Tutores: tutorias@sagrado.edu

Tel. (787) 728-1515, ext. 1500, 1470

Ninoshka Parra – Coordinadora Educativa

ninoshka.parra@sagrado.edu

Bryan Suárez – Asistente Educativo

bryan.suarez@sagrado.edu



CONÉCTATE AQUÍ o accede a:

https://mi.sagrado.edu/ICS/Students/TutoringMentoring_Services.jnz

Los servicios del proyecto son subvencionados bajo el fondo Título V (HSI del Departamento de Educación Federal). Revisado 02-11-2020

140 años
SAGRADO
Universidad del Sagrado Corazón

mentorias@sagrado.edu

tutorias@sagrado.edu

SAGRADO

Universidad del Sagrado Corazón