



Cómo reconocer **EL DESGASTE ACADÉMICO** y cómo ayudar

Algunas personas utilizan los términos desgaste académico y estrés académico como sinónimos, sin embargo, se trata de dos condiciones diferentes. Definamos estos términos.

Desgaste Académico

Reacción negativa de tipo emocional, físico y mental ante el estudio prolongado que provoca agotamiento, frustración, falta de motivación y menor rendimiento escolar.

1

Estrés Académico

Estado psicológico de un estudiante que resulta de la presión social continua y autoimpuesta en un entorno escolar que agota sus defensas psicológicas.

2

Causas del desgaste y estrés académicos:

- Tareas escolares pendientes
- Falta de sueño
- Malos hábitos alimenticios
- Muchas obligaciones familiares
- Poco o ningún ejercicio físico
- Mala gestión del tiempo
- Metas poco realistas

3

Síntomas del desgaste académico:

- Fatiga prolongada
- Incapacidad de absorber información
- Falta de voluntad para seguir estudiando
- Deterioro del rendimiento académico
- Sentimientos de ansiedad y depresión

4

Síntomas del estrés académico:

- Sobrecarga de compromisos
- Emociones reactivas o hiperactivas
- Sentido de urgencia e hiperactividad
- Pérdida o disminución de energía
- Sentimientos de ansiedad
- Dolor físico

4

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Sin estrategias adecuadas de afrontamiento, el estrés académico prolongado puede convertirse en desgaste académico. Muchos estudiantes recurren a las drogas o al alcohol como una forma de manejar o escapar de las presiones del estrés académico. Por ejemplo, los estimulantes a menudo se usan indebidamente para mejorar la concentración y prolongar las sesiones de estudio, mientras que el alcohol y la marihuana se suelen usar como relajamiento.⁵ Estas son algunas estrategias para prevenir el desgaste académico.⁶



Vive en el presente

El pasado ya pasó y el futuro aún no ha llegado. Lo único que todavía puedes controlar es el presente. Cuando notes que tu atención se ha desviado hacia el futuro o el pasado, enfócate de nuevo en el ahora.

Adquiere nuevas habilidades con práctica

Para aprender algo nuevo hay que practicar. Mientras más practiques hábitos de pensamiento saludables y elijas comportamientos positivos, mejor te sentirás. Si mejoras tus técnicas de estudio y organización del tiempo, te sentirás mejor preparado para el examen o para escribir el ensayo.



Usa un diálogo interno positivo

La forma en que hablas contigo mismo influye en cómo te sientes. Si te maltratas y te desvalorizas, es posible que empieces a creer que te lo mereces. Reemplaza los pensamientos negativos por pensamientos positivos e inspiradores. Aprende a ser amable contigo mismo.

Acepta tus errores

Cuando cometas un error, asume la responsabilidad. Si entregas tarde una tarea o llegas tarde a una clase, reconoce tu error y actúa. Puedes disculparte con tu profesor o compañero de clase y estar más preparado la próxima vez.



Perdónate a ti mismo

Aprendemos a disculparnos con los demás cuando no hemos sido amables o cuando hemos cometido un error, pero a veces no sabemos perdonarnos a nosotros mismos por nuestros errores. Si te va mal en un examen, no te castigues. La compasión es algo que podemos dar no solo a los demás, sino también a nosotros mismos.

Enfócate en lo que puedes controlar

Las personas toman sus propias decisiones e incluso pueden tomar decisiones con las que no estás de acuerdo. Están en su derecho. Puedes estudiar solo en la biblioteca, acudir a las sesiones de estudio aunque tus amigos no vayan. Puedes controlar tus propias decisiones aunque los demás no estén de acuerdo contigo.



Cuida tu salud

Pasar la noche en vela estudiando o dormir todo el día dificulta la concentración en los estudios. Dormir al menos siete horas por la noche, comer tres veces al día, hacer ejercicio, salir a caminar, reír con los demás o darse una ducha caliente para relajarte son excelentes estrategias de cuidado personal. Es importante cuidarnos.

Fuentes: 1. <https://www.jibc.ca/sites/default/files/2023-05/StudentResources-AcademicBurnout-2023.pdf> | 2. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8821519/#:~:text=Academic%20stress%20is%20defined%20as,reserves%20\(42%2C%2043\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8821519/#:~:text=Academic%20stress%20is%20defined%20as,reserves%20(42%2C%2043)) | 3. <http://einsteinmed.edu/education/student-affairs/academic-support-counseling/medical-school-challenges/study-burnout.aspx#:~:text=Factors%20leading%20to%20study%20burn,time%20management%20and%20unrealistic%20goals> | 4. <https://www.malvernbnh.com/blog/burnout-among-college-students/> | 5. Arria, A. M., & DuPont, R. L. (2010). Nonmedical Prescription Stimulant Use Among College Students: Why We Need to Do Something and What We Need to Do. | 6. <https://www.unh.edu/pacs/academic-stress-coping-strategies>