

Situaciones de riesgo

estrés académico y baja autoestima escolar



Estrés académico

Algunos factores precursores del estrés escolar son:

- » **Exceso de responsabilidades.**
- » **Evaluaciones.**
- » **Alta carga académica** dentro y fuera del establecimiento.
- » **Temor al fracaso** y **no lograr metas** autoimpuestas o estipuladas desde fuera.
- » **Cambios** en hábitos alimenticios, alteración de los horarios de sueño y cansancio cognitivo.
- » **Presión de los padres** y **aceptación de los pares.**
- » **Competitividad** y **rivalidad** entre compañeros.

Como manejar el estrés académico

prevención y afrontamiento



Es necesario potenciar el desarrollo de las capacidades para afrontar el estrés y el manejo de situaciones estresantes. Y es por ello que se pueden realizar las siguientes estrategias :

Académicas

- Decidir entre diversas técnicas de estudio.
- Planificar actividades priorizando entre ellas.
- Organizar horarios de estudio.

Físicas

- Practicar deporte o actividades recreativas.
- Alimentarse de una forma saludable en horarios estables.
- Mantener ciclos de sueño estables.

Sociales

- Buscar ayuda y compartir con otros.
- Pasar tiempo con tus amigos y familiares.
- Tener mayor contacto afectivo con tus seres queridos.

Personales

- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.
- Practicar ejercicios de respiración y relajación.
- Mantener la calma y tranquilidad.

Baja autoestima escolar

Algunos de los factores precursores de la baja autoestima escolar son:

- » **Bajo rendimiento académico.**
- » **Desconfianza** en sus capacidades.
- » Sentimiento de **insatisfacción y frustración.**
- » **Temor al fracaso** y **no lograr metas** autoimpuestas o estipuladas desde fuera.
- » Sentimiento de **ineficacia personal.**
- » **Evasión de desafíos escolares.**
- » **Baja motivación** por aprender.

Como manejar la baja autoestima escolar

prevención y afrontamiento



Es necesario potenciar el desarrollo de las capacidades de los estudiantes para afrontar la baja autoestima escolar. Y es por ello que se pueden realizar las siguientes estrategias :

Profesores

- No estigmatizar** a los estudiantes con bajas notas.
- No generar competitividad** entre los alumnos.
- No estigmatizar** ni aislar a los estudiantes "problema".
- Observar, escuchar y ayudar** a aquellos alumnos que presenten mayores dificultades.
- Diseñar distintos tipos de enseñanza.**

Padres y apoderados

- Involucrarse en la educación** de los jóvenes.
- Establecer una **buena conexión** con el colegio.
- Comprender el plan de estudios** y el avance que tienen sus hijos.
- Ayudar a que **los jóvenes se sientan cómodos y apoyados** por sus familias.



Es importante que ambos:

- » Creen una buena comunicación con los jóvenes.
- » Establezcan una red de apoyo y contención con la cual el estudiante se sienta seguro y pueda contar.
- » Valoren los logros y actividades que son desarrolladas por los estudiantes.
- » Potencien el rendimiento académico.
- » Motiven a los estudiantes.
- » Refuercen sus logros.