

EL ESTRÉS ESCOLAR



¿CÓMO NOS AFECTA EL ESTRÉS EN LA VIDA ESCOLAR

DSV?

INFORMACIÓN RELEVANTE

El estrés corresponde al estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento superior al normal.

Las principales hormonas que se liberan en esta reacción son la adrenalina y el cortisol. La primera aumenta la frecuencia cardíaca y la segunda aumenta los niveles de glucosa en la sangre.

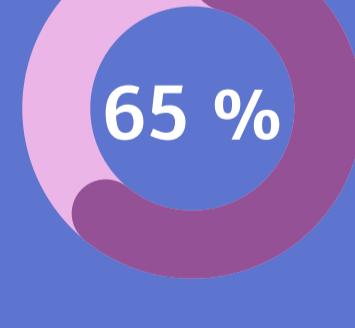
El estrés debilita el sistema inmunológico, con lo cual se propicia el desarrollo de enfermedades, por ejemplo úlceras, afecciones cardíacas, cambios en la distribución de la materia grasa.

Una encuesta a los estudiantes de Enseñanza Media del DSV arrojó los siguientes datos:

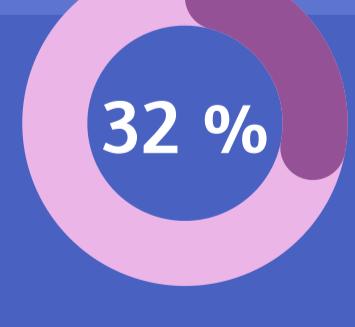
- El 73 % de los(as) estudiantes señalan que el estrés problemático se agudizó en el contexto de pandemia.



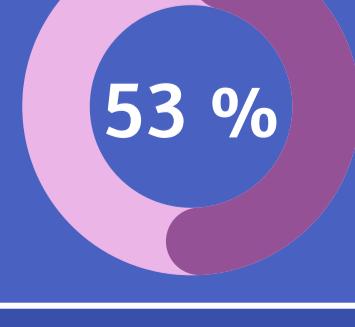
- El 65% de los(as) estudiantes considera que la presión familiar por el desempeño académico no es relevante como factor de estrés.



- El 32% atribuye como fuente de estrés a la convivencia escolar, destacando la relación entre pares y docentes.



- Un 53% considera que la convivencia escolar es fuente de estrés solo en ciertas ocasiones.



RECOMENDACIONES



- Sé amable, sé cordial. La buena convivencia disminuye los niveles de ansiedad.



- Integra la actividad física de forma regular (libera dopamina, serotonina, y endorfina)



- Reconocer que no siempre podrás con “todo”. Evita el “todo a la vez”. Aprende a decir que no (coloca límites)



- Cuida tu sueño y descansa.



- Asumir los diversos desafíos de la vida con optimismo, evitar el “no puedo” antes de intentar realizar la actividad

- Cuando estés bajo presión, respira profunda y lentamente.

Busca espacios que te den comodidad. Si es necesario cambiar de espacio solicítalo.

¡Confía en tu comunidad!

Si lo necesitas pide ayuda al Equipo de Apoyo del DSV.

equipoapoyo@dsvalpo.cl

Esta infografía fue desarrollada por las estudiantes de Lectura y Escrituras especializadas en español