

# Cómo manejar la presión escolar

## Objetivo

Ayudarte a ver tus opciones cuando te sientas agobiado por la presión de sacar buenas notas.

## Debes saber

Incluso para el estudiante más organizado, motivado y descansado, la presión escolar puede a veces acumularse tanto que puede ser abrumadora. Es posible que tengas que hacer malabarismos con las actividades extraescolares y con un trabajo a tiempo parcial, además de intentar seguir el ritmo de tus estudios y de tu vida social y familiar. Puede que te estés presionando a ti mismo, que tus padres te presionen mucho o que tengas que lidiar con profesores con grandes expectativas, o una combinación de las tres cosas.

El estrés en sí mismo no es algo malo, ya que puede motivarnos a ponernos en marcha, pero en exceso puede provocar consecuencias negativas como dolores de cabeza, ansiedad, depresión, insomnio o trastornos alimenticios. Cuando nos sentimos abrumados, puede ser difícil concentrarse o establecer prioridades, y entonces podemos retrasarnos en nuestras tareas y responsabilidades.

Pero nunca es demasiado tarde para averiguar cómo manejar la presión y el estrés académicos: si eres capaz de aprender estrategias ahora, pueden servirte para la universidad o la vida posterior la secundaria, y también en tu vida laboral adulta.

## Qué hacer

En esta hoja de trabajo, primero analizarás las cosas que causan estrés en tu vida y luego revisarás las estrategias para reducir tu nivel de estrés relacionado con la escuela. Responde a las siguientes preguntas lo mejor que puedas.

¿Cuáles son las *principales* fuentes de presión o estrés escolar que sientes en este momento? Sé específico. Asegúrate de identificar las *fuentes internas* (deseo de lograr, sobresalir, perfeccionismo, miedo al fracaso) así como las *fuentes externas* (presión de los padres, profesores, entrenadores, etc.).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son otras dos fuentes de presión escolar que estás experimentando en este momento?

---

---

---

---

¿Qué efectos negativos experimentas relacionados con la presión escolar o el estrés?

Físico:

---

---

Emocional/Psicológico:

---

---

Social:

---

---

Familiar:

---

---

Financiero:



los de prioridad alta.

- Organiza tu espacio de trabajo, tanto si trabajas en una mesa o escritorio como en tu cama. Despeja el desorden para poder concentrarte en tu trabajo cuando lo necesites.
- Revisa tu agenda y considera la posibilidad de suprimir ciertas actividades u obligaciones.
- Afronta las tareas de una en una; practica el no "adelantar" ni obsesionarte con todo lo que aún no has hecho.
- Cuídate mucho. Come sano, haz ejercicio, tómate amplios descansos, aprende a meditar o haz yoga.
- Limita el consumo de cafeína: el exceso de café, los refrescos con cafeína o las bebidas energéticas pueden causar irritación y agitación.
- Toma un baño de burbujas, enciende velas perfumadas, intenta colorear o hacer una manualidad.
- Programa actividades divertidas que no estén relacionadas con el trabajo escolar o las calificaciones.
- ¡Duerme lo suficiente! Los científicos han demostrado que el cerebro todavía se está desarrollando durante la adolescencia, y tu cuerpo está atravesando cambios hormonales. La falta de sueño es una de las principales causas de agotamiento y estrés entre los estudiantes de secundaria.
- Descansa del teléfono o del ordenador. Sí, esto es difícil, pero la exposición constante a medios de comunicación de todo tipo afecta al sistema nervioso de forma perjudicial. Algunas personas instalan una aplicación de "bloqueo" o "pausa" para cuando quieren verse obligados a desconectarse. Establece un toque de queda para los mensajes de texto o de otro tipo cada noche. Pide ayuda. Encuentra un compañero con el que hacer esto, lo que hace que sea mucho más fácil.
- Si experimentas una depresión o ansiedad continuas, pide ayuda a tu orientador para encontrar un terapeuta. ¡No tienes que resolverlo todo solo!

## Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Cuál es el primer paso que estás dispuesto a dar para hacer frente a la presión escolar que estás experimentando?

---

---

---

2. Nombra otras dos actividades que estés dispuesto a probar en la próxima semana para ayudarte a controlar el estrés escolar.

---

---

---

3. ¿Quiénes son las dos o tres personas con las que te sientes cómodo para hablar de la presión escolar que sientes? Anota una fecha en la que te pondrás en contacto con esas personas para hablar de tus preocupaciones.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_  
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---