

# BOLETÍN INFORMATIVO

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)  
Y ENFRENTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO



## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?

Por Eddie Underwood, SEL Programa Especialista

Estamos entrando en uno de los momentos más estresantes del año escolar: hemos pasado la mitad del camino y la temporada de exámenes se avecina. Las presiones académicas son la principal causa de estrés en estudiantes y docentes, y respondemos a estos estresores de diferentes maneras. Estas fuentes de estrés no solo afectan a los alumnos y profesores, sino también a los padres. El estrés académico implica angustia mental con respecto a los desafíos o fracasos académicos anticipados, o incluso el miedo a la posibilidad de fracaso académico. Hay muchas causas del estrés académico, y estas son solo algunas: aulas inapropiadas para el desarrollo, pruebas de alto riesgo, presión de los padres, contenido académico exigente, relaciones con los compañeros, miedo al fracaso, horarios sobrecargados, conflictos con los maestros y malas decisiones de salud. El estrés académico a menudo conduce a síntomas físicos, emocionales y conductuales, como enfermedades frecuentes, depresión, irritabilidad, disminución del rendimiento académico, experimentación con drogas o alcohol y trampas. Este mes, proporcionaremos estrategias, investigaciones y recursos para ayudar a sobrellevar el estrés académico que conduce a un final saludable y exitoso del año escolar.

### APRENDIZAJE TEMPRANO

Establecer las expectativas correctas puede trazar la línea entre el estrés académico y el bienestar emocional. La preparación escolar en los primeros años implica que los niños desarrollen la base de las habilidades sociales y emocionales. A medida que los niños hacen la transición al jardín de infantes, las expectativas académicas se vuelven parte de su proceso de establecimiento de metas. Crear metas apropiadas para sus hijos aumenta su productividad y disminuye el riesgo de estrés académico. A esta edad, las emociones juegan un papel vital en las acciones de los niños porque todavía están aprendiendo a reconocer y manejar sus emociones. Los maestros también experimentan presión académica cuando planean preparar a los niños para el primer grado. El estrés de los docentes puede tener un impacto en el ambiente del aula, las relaciones entre docentes y alumnos y el desarrollo del niño (Denoon, 2007)

### ESCUELA ELEMENTARIA

Ellos niños de primaria disfrutan mucho ir a la escuela y hacer amigos. Ahora, a medida que los niños comienzan a prepararse para las pruebas estatales, es más probable que experimenten estrés. Este tipo de estrés afecta el deseo del niño de ir a la escuela, así como el rendimiento escolar. Para los padres, puede ser común ver a sus hijos desempeñarse de manera diferente mientras hacen la tarea a cuando toman un examen. Eso es porque en casa el niño se siente más seguro y protegido de sus propios desencadenantes. Para ayudar a los niños a sobrellevar el estrés académico, los padres deben reconocer los sentimientos y las señales físicas del niño. Los padres pueden practicar diferentes técnicas con sus hijos para ayudarlos a calmarse. Luego crear un plan con las prácticas que funcionan mejor para su hijo, como respiraciones, dibujar o hacer garabatos en un papel.

### SECUNDARIA

A medida que los niños hacen la transición a la escuela intermedia, deben aprender a navegar a través de nuevas dinámicas entre compañeros. Estos cambios pueden afectar la forma en que los estudiantes de secundaria socializan y se sienten sobre ellos mismos. A esta edad, los niños son más propensos a sufrir acoso escolar que en edades más tempranas. Los padres deben crear una relación de confianza con sus hijos. Esto les da a los niños un mecanismo de afrontamiento que pueden sacar de su caja de herramientas. Tener una relación de confianza con los niños también les permite hablar sobre sus desafíos. Los padres pueden usar esta oportunidad para crear metas que requieran la participación tanto del niño como de los padres. Por ejemplo, una meta de libros para leer o volverse más activo físicamente (Marsh, 2021).

### PREPARATORIA

A medida que los adolescentes comienzan a hablar sobre metas profesionales o opciones universitarias, sus niveles de estrés aumentan no solo para ellos sino también para sus padres. Los padres y los niños deben tomarse el tiempo para hablar sobre sus emociones, luego analizar las opciones del adolescente para crear un plan. Los adolescentes también experimentan un mayor nivel de ansiedad cuando obtienen una calificación más baja de lo esperado en un examen. Esto es porque esta calificación podría afectar sus elecciones universitarias. Los adolescentes deben continuar cultivando una mentalidad de crecimiento; esto los ayudará a ser más optimistas para continuar trabajando en sus metas, incluso después de un desempeño más bajo. Otras técnicas de manejo del estrés son: Dormir lo suficiente, llevar dieta más saludable y organizar los horarios escolares y personales (Marsh, 2021).



# ENFRENTANDO EL ESTRÉS ACADÉMICO

Por Jordan Sims  
Especialista en Programas Comunitarios

Todos manejamos el estrés académico de diferentes maneras y no todas las estrategias funcionarán en todas las situaciones. Por esta razón, sugerimos construir una caja de herramientas con diversas estrategias sociales y emocionales para usarlas cuando sea necesario. A continuación hay una lista de diferentes estrategias que lo ayudarán a apoyar a su hijo y fortalecer sus habilidades de afrontamiento:

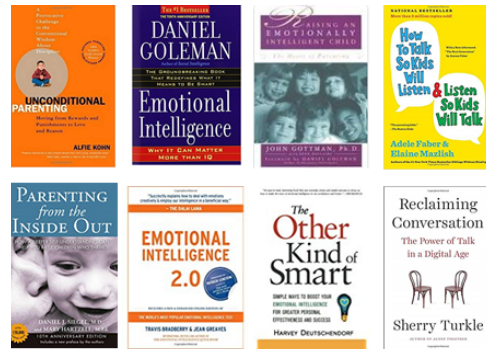
- Anime a nombrar las emociones relacionadas con el estrés para ayudar a su hijo a identificar la mejor solución para hacerle frente. Por ejemplo, pueden tener miedo a fallar, estar confundidos por el contenido de las tareas o frustrados con su entorno, todo lo cual requerirá soluciones diferentes.
- Practique el cuidado personal con su hijo y su familia para mantener bajos los niveles de estrés de manera proactiva. Esto podría ser practicar estrategias de atención plena, tomar un breve descanso para estudiar o simplemente dormir lo suficiente cada noche.
- Ofrezca validación y apoyo cuando su hijo sienta emociones cómodas e incómodas. Comience reconociendo cómo se siente su hijo y luego muéstrele apoyo animándolo o sentándose tranquilamente con él mientras supera la incomodidad.
- Identifique los recursos disponibles en su escuela o en su área. Si su hijo se siente estresado o necesita asistencia académica, consulte con el maestro o el consejero de la escuela de su hijo para ver qué recursos gratuitos o pagos están disponibles para brindarle apoyo adicional a su hijo.
- Modele estrategias de afrontamiento saludables para su hijo. Esto les dará un ejemplo real y vivo de cómo se enfrenta el estrés de una manera saludable, y también te ayudará a mantener la calma!

# ESTABLECER EXPECTATIVAS SALUDABLES PARA LOS ESTUDIANTES

Por Siomara Bridges-Mata  
Sr. Especialista en Programas Comunitarios

Podemos establecer y tener altas expectativas para nuestros estudiantes, pero también debemos satisfacer sus necesidades sociales y emocionales. El Instituto Estadounidense de Investigación (AIR) nos muestra que existe una fuerte relación entre nuestra inteligencia emocional y nuestros niveles de estrés académico, incluida la forma en que apoyamos a los demás y comunicamos las expectativas de manera saludable. Aquí hay algunas formas clave en las que puede comunicar altas expectativas de una manera saludable y preparar a sus estudiantes para el éxito:

- Conozca a cada estudiante donde está. Eso significa diferenciar, por ejemplo, asignar diferentes tareas a diferentes estudiantes o formar pequeños grupos para ayudar a los estudiantes en una tarea. También significa una liberación gradual, por ejemplo, el despliegue de una habilidad, y comenzar con material menos complejo y trabajar hacia material más complejo.
- Comunicar a los estudiantes que ellos están a cargo de su crecimiento académico. Es importante apoyar a los estudiantes recordándoles de manera empoderadora: "¿Cómo te sientes? ¿Cómo puedes prepararte para el éxito la próxima vez? ¡Puedes hacerlo!" Puede elogiar a los estudiantes por su esfuerzo sobre sus resultados; lo que importa es que hagan lo mejor que puedan. Dígales a los estudiantes que espera su mejor esfuerzo y que su esfuerzo está relacionado con los resultados que obtendrán.
- Concéntrese en "hacer lo mejor posible". Ofrezca a los estudiantes tareas en las que haya más de una respuesta correcta para que se trate menos de correcto o incorrecto y más de aprender a defender sus respuestas. Esto puede ser de gran ayuda para ayudar a los estudiantes a concentrarse menos en estar en lo correcto y más en hacer lo mejor que puedan y ofrecer evidencia.
- ¡Hazles saber que te importan! Cuando desafiamos a los estudiantes, queremos dar un enfoque especialmente fuerte en ofrecer apoyo social y emocional. Por ejemplo, hacerles saber que te preocupas por ellos pase lo que pase.

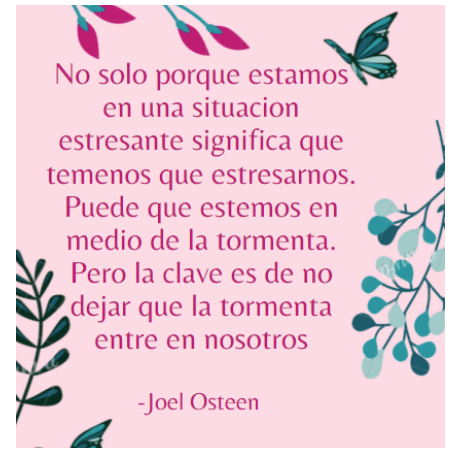


# RECURSOS Y LECTURAS

Por Brian Schank  
Sr. SEL Programa Especialista

Como se discutió hasta ahora en este boletín, el estrés proviene de diferentes fuentes y para todos los grupos de edad. Este estrés puede afectar a los estudiantes mental y físicamente. Los siguientes son algunos recursos para profundizar un poco más y también explican las causas y los efectos del estrés académico, así como algunas estrategias de aprendizaje social y emocional para combatir este estrés. La clave es identificar con qué estás lidiando y encontrar algunas estrategias que funcionen para ti.

- [The Case for Social and Emotional Learning: How Academic Stress Affects Student Mental Health | Michigan Virtual](#)
- [10 Social and Emotional Learning activities to help students with stress management \(eschoolnews.com\)](#)
- [Social and Emotional Learning: Social Awareness: Coping Skills \(houstonisd.org\)](#)



# CONNECTA CON NOSOTROS

**HAS UN IMPACTO**

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: www.myframeworks.org

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



[www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)