

L U M B R E



El estrés académico: su química, su función y el botón de apagado

Grado: 3

Materia: Formación Socioemocional

03/10/2026

Antes de empezar

La respuesta de lucha o huida y sus cuatro fases; secuestro emocional y bloqueo de memoria; estrés agudo frente a crónico y su factura; respiración 4-7, reevaluación y etiquetado emocional; señales de alarma y protocolo de ayuda.

QUÉ APRENDERÁS

- Explicar las fases fisiológicas del estrés, distinguir el estrés agudo del crónico, aplicar al menos dos técnicas de regulación (respiración fisiológica y reevaluación cognitiva) e identificar señales que ameritan apoyo profesional.

El estrés no es tu enemigo: es una alarma mal calibrada

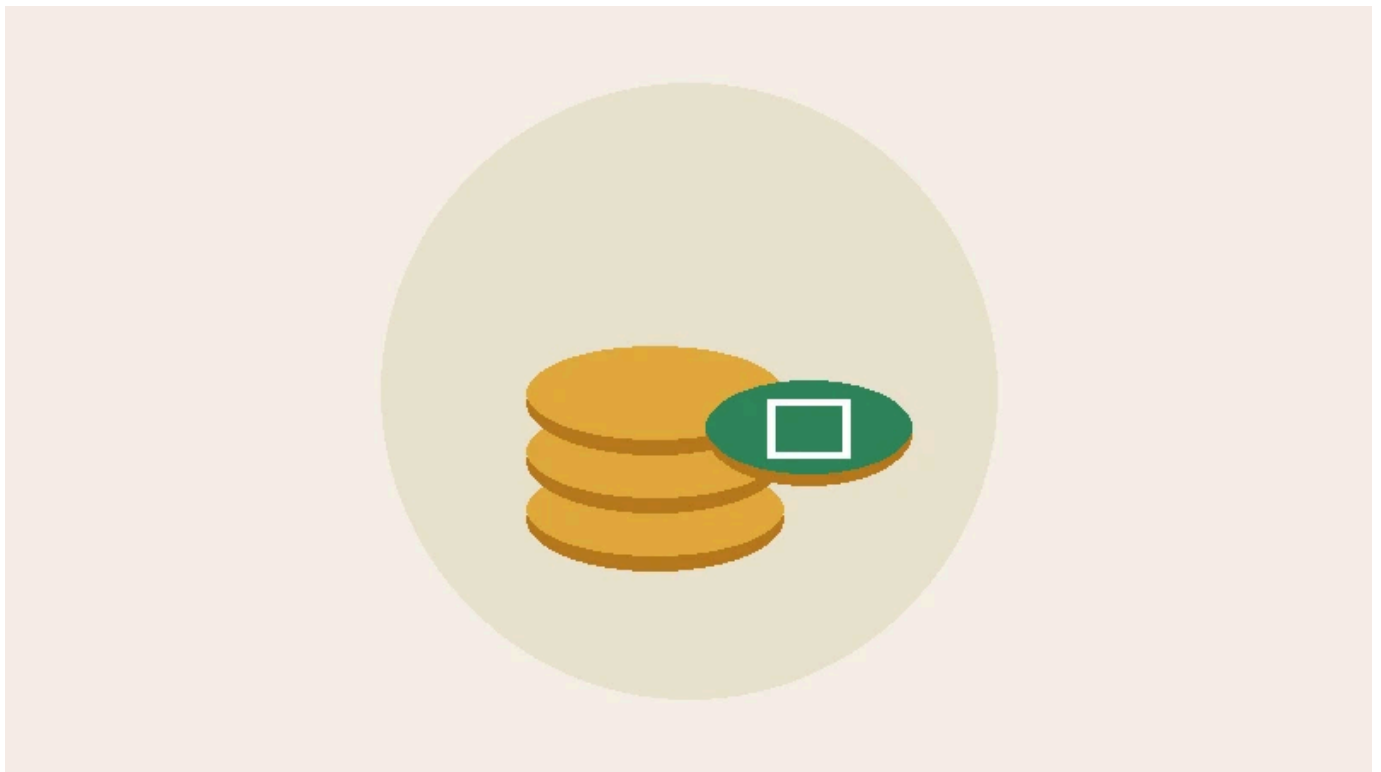


Ilustración educativa (autoría propia · Lumbre)

Reencuadrar el problema antes de resolverlo

Nadie se estresa por gusto, y sin embargo el estrés es la razón número uno por la que la gente abandona la preparatoria. La confusión está en creer que el estrés es un fallo del sistema. No lo es: es el sistema funcionando exactamente como fue diseñado, solo que para un león y no para un examen. Cuando entiendes la máquina, dejas de pelear con ella y empiezas a usarla.

Imagina que vas caminando y algo se mueve entre los arbustos. Antes de que sepas qué es, tu corazón ya se aceleró, tus músculos se tensaron y tu digestión se apagó. Eso es la respuesta de lucha o huida: un atajo neuronal que ahorra medio segundo. Ese medio segundo, en la sabana, valía la vida. Hoy ese mismo mecanismo se dispara con un correo del profesor, una fila de examen o un papá que pregunta por las notas.

Qué pasa en tu cuerpo, en orden

Fase	Qué hace el cuerpo	Para qué sirve (originariamente)	Qué rompe en la escuela
alerta	la amígdala detecta la amenaza y dispara la señal	reaccionar antes de pensar	te bloqueas antes de leer la pregunta
movilización	adrenalina: corazón y pulmones a tope, pupilas abiertas	correr o pelear ya	manos sudadas, voz temblorosa, mente acelerada
reserva	cortisol: libera glucosa, frena digestión e inmunidad	mantener el esfuerzo minutos	malestar de estómago, no concentras por horas
vuelta a la calma	la corteza prefrontal frena la alarma	recuperarte tras el peligro	si nunca se activa, vives crónicamente acelerado

La clave está en la última fila. El estrés AGUDO (el del examen) se apaga solo cuando acaba el peligro. El estrés CRÓNICO (el de "no alcanzo nunca") no se apaga porque la amenaza es un pensamiento, y un pensamiento no termina. Aquí es donde el cuerpo cobra la factura: sueño roto, irritabilidad, enfermedades frecuentes, ese agotamiento que dormir ya no arregla.

El secuestro emocional: por qué te quedas en blanco

Bajo amenaza fuerte, la amígdala puede "secuestrar" a la corteza prefrontal: la parte que razona, planifica y recuerda se desconecta temporalmente para cederle todo el

poder al cuerpo. Por eso sabes la materia y aun así el lunes en el examen "no te acuerdas de nada". No es que no supieras: es que el acceso estaba bloqueado por la alarma. La buena noticia es que el secuestro se revierte por la vía del cuerpo, no con fuerza de voluntad.

Tres botones de apagado que sí funcionan

1. Respiración fisiológica: inhala por la nariz en 4 tiempos y suelta por la boca en 6 u 8, más largo el aire que sale que el que entra. La exhalación larga activa el parasimpático (el freno) y le dice a la amígdala "ya pasó". Repetir 6 veces.
2. Reevaluación cognitiva: cambia la pregunta. En vez de "¿y si me va mal?", "¿qué puedo hacer en los próximos 10 minutos?". Convierte una amenaza en una tarea; la tarea tiene principio y fin, la amenaza no.
3. Etiquetar la emoción: nombrar en voz baja o por escrito "esto es ansiedad, y se va" le devuelve trabajo a la corteza prefrontal y baja la intensidad. Ponerle nombre al monstruo lo achica.

De "me quedé en blanco" a "ya puedo pensar"

Ejemplo resuelto: Diana entra a un examen de matemáticas, siente el corazón en la garganta y se queda en blanco. En lugar de forcejear, apoya los pies en el suelo, hace seis respiraciones 4-7 (cuatro dentro, siete fuera), y se dice: "esto es adrenalina, no es que no sepa; voy a resolver primero lo que sí sé". A los dos minutos la alarma baja, recupera el acceso a lo estudiado y ordena el examen de lo fácil a lo difícil. No eliminó el nerviosismo: dejó de estar secuestrada por él.

Cuando el estrés ya no es tuyo: señales de alarma

El estrés es normal; la incapacidad sostenida no lo es. Busca ayuda profesional si durante dos semanas o más aparecen: no poder dormir aunque estés agotado, perder interés por todo, llantos sin razón, ideas de hacerte daño, o el cuerpo rendido sin causa médica. Pedir apoyo a tiempo no es debilidad: es la habilidad de saber cuándo una sola persona no puede con algo.

1. La respuesta de lucha o huida se dispara automáticamente. ¿Qué parte del cerebro es la principal responsable de iniciarla?

- ☐ la corteza prefrontal
- ☐ la amígdala
- ☐ el cerebelo
- ☐ el hipocampo

2. El estrés crónico es igual de inofensivo que el estrés agudo, porque el cuerpo siempre termina apagando la alarma.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. Escribe en dos líneas la frase con la que tu cabeza convierte una AMENAZA sin salida en una TAREA con principio y fin.

Piensa en "¿qué hago en los próximos diez minutos?"

4. La _____ es el detector que dispara la alarma; la hormona de la reserva de energía sostenida es el _____; y la exhalación larga activa el freno, el sistema _____.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

5. ¿Sabes apagar tu alarma?



Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestra libertad. — Víktor Frankl, superviviente y psiquiatra.

— Víktor Frankl

Para mirarlo de otra manera

La emoción como tablero de instrumentos

Un auto con el tablero encendido no está roto: te está hablando. La luz de aceite no es el problema, es la señal de un problema. Igual la ansiedad: no es que estés mal, es que algo necesita tu atención (un estudio que postergas, un límite que no pones, una noche sin dormir). Escucha la lucecita en vez de arrancarla.

6. Si la ansiedad es una lucecita del tablero, ¿qué "revisión" te está pidiendo hoy?

Piensa en qué acción concreta estás evitando.

Referencia curricular

Grado:	3
Materia:	Formación Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/fse3-cap-estres>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat