

Contribuye a la comprensión de la **relación entre estrés y salud.**



Enfatiza la importancia del **aprendizaje como objetivo.**



Facilita información clara sobre la **organización de tu asignatura.**



Enseña a estudiar tu materia y a **organizar y gestionar el tiempo.**



Conecta.
Sé accesible y cercano.



Ayuda a establecer **metas realistas.**



Reduce la **ansiedad ante las evaluaciones.**



Favorece el **equilibrio entre la vida académica y personal.**



Muestra **empatía** con tus estudiantes.



Haz de tus **tutorías** un espacio de escucha y acompañamiento.



DECÁLOGO PARA EL PROFESORADO. CLAVES PARA APOYAR A TUS ESTUDIANTES EN LA GESTIÓN DE SUS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO



Proyecto PID2023-146179OB-I00 financiado por:



VICERRECTORADO DE LOS SERVICIOS
SOCIALES Y COMUNITARIOS
Unidad para la Igualdad





AUTORÍA

Marta Díez López
Irene García Moya
Carmen Paniagua Infantes
Antonia Jiménez Iglesias
Flora Villegas Martínez
Ana Jiménez Álvarez

FECHA DE PUBLICACIÓN: 2025

CITA SUGERIDA

Díez López, M.; García Moya, I.; Paniagua Infantes, C.; Jiménez Iglesias, A.; Villegas Martínez, F. y Jiménez Álvarez, A. (2025). *Decálogo para el profesorado. Claves para apoyar a tus estudiantes en la gestión de sus niveles de estrés académico*.

 DOI: <https://doi.org/10.12795/decprof2026>

Esta publicación es parte del proyecto de I+D+i PID2023-146179OB-I00, financiado por MICIU/AEI/10.13039/501100011033 y por FEDER/UE, y ha sido financiada por la Convocatoria de Ayudas para Iniciativas en Materia de Igualdad de Género, 2025, de la Unidad para la Igualdad de la Universidad de Sevilla

Proyecto PID2023-146179OB-I00 financiado por:



VICERRECTORADO DE LOS SERVICIOS
SOCIALES Y COMUNITARIOS
Unidad para la Igualdad

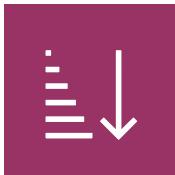
DECÁLOGO PARA EL PROFESORADO. CLAVES PARA APOYAR A TUS ESTUDIANTES EN LA GESTIÓN DE SUS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO



Contribuye a la comprensión de la relación entre estrés y salud. Recuerda a tus estudiantes que el estrés es una respuesta del organismo con una función adaptativa, que, ante situaciones que nos plantean un reto, nos ayuda a ponernos en marcha para afrontar una situación importante. Por tanto, es una parte natural de nuestras vidas y experimentar estrés de vez en cuando no debe ser motivo de preocupación. Traslada el mensaje de que, en cambio, el estrés puede afectar negativamente a nuestra salud si se vuelve muy intenso o se cronifica. Si tienes estudiantes en esa situación, que lo están pasando mal y tienen dificultades para gestionar su estrés, animales a buscar ayuda profesional.



Enfatiza la importancia del aprendizaje como objetivo y visibiliza diversas trayectorias profesionales futuras. Traslada a tus estudiantes la importancia de aprender y de mirar más allá de la nota, analizando el *feedback* sobre su dominio de los contenidos que proporcionan las pruebas de evaluación. Contribuye a que no magnifiquen la importancia de un suspenso puntual para la definición de su futuro y recalca que el objetivo de estos años es adquirir conocimientos y competencias que les serán útiles para sus trayectorias profesionales en el futuro.



Facilita información clara sobre la organización de tu asignatura. Proporciona a tus estudiantes la información y recursos necesarios para seguir la asignatura de manera accesible y organizada. Ayúdalas a conocer la correspondencia entre los recursos o materiales que empleas y los temas o bloques de contenido en que se estructura la asignatura y resuelve sus dudas.



Dedica tiempo en el aula a trabajar con tus estudiantes sobre cómo abordar el estudio de tu materia y cómo organizar y gestionar su tiempo. No des por supuesto que tus estudiantes dominan estas competencias ni que se transfieren automáticamente de unas materias a otras. Con frecuencia nos lamentamos de que nuestro alumnado no enfoca bien el estudio o no se administra bien el tiempo. Sugiere estrategias para ello y no te olvides de orientar en los trabajos grupales, que son fuente frecuente de estrés, tanto para la formación del equipo como para la gestión del trabajo. Proporciona apoyo en este aspecto fundamental.



Conecta. Sé accesible y muestra cercanía con tus estudiantes. Toma conciencia de la importancia de establecer relaciones cálidas e individualizadas con tus estudiantes como una parte fundamental de tu labor como docente. Presta atención tanto al progreso académico de tus estudiantes como a su bienestar. Preséntate como una persona de confianza, dispuesta a apoyar a tus estudiantes cuando lo necesiten.



Ayuda a tus estudiantes a establecer metas realistas. No es realista esperar que nuestros resultados sean siempre perfectos, ni que obtendremos calificaciones excelentes en todas las materias. Especialmente entre las chicas, suele haber una tendencia a exigirse siempre el máximo. Esforzarse por mejorar es importante y establecer estándares elevados puede mejorar nuestro rendimiento, pero ayudarlas a separarse de una autoexigencia de perfección en todo momento ayudará a evitar frustraciones innecesarias.



Contribuye a reducir la ansiedad ante las situaciones de evaluación. Establece de manera clara el tipo de evaluación y los criterios de evaluación que se emplearán desde el inicio. Para muchas estudiantes, sentir que no controlan la situación es una fuente importante de estrés. Ayuda a tus estudiantes a que se sientan preparadas, practicando con ejercicios, proporcionándoles ejemplos, modelos y/o realizando simulaciones de las pruebas o trabajos de evaluación para que puedan familiarizarse con ellos. Reduciendo incertidumbre sobre estas cuestiones, contribuyes a reducir su estrés.



Favorece el equilibrio entre la vida académica y personal, destacando la importancia del tiempo de descanso y de ocio. Anima a tus estudiantes a buscar un equilibrio entre la atención a la vida académica y la necesidad de tomarse tiempo para el descanso y para las actividades de ocio que les ayuden a recargar pilas. Respeta tú también sus tiempos de descanso, por ejemplo, evitando programar tareas, subir calificaciones o enviar avisos por la plataforma en periodos no lectivos. Recuérdales que la universidad es más que estudio y animálas a que disfruten de todos los aspectos de la vida universitaria, aprovechando las iniciativas culturales y deportivas que se organizan y pasando tiempo con sus compañeros y compañeras fuera de las aulas.



Muestra empatía con tus estudiantes, escuchándolas y no minimizando lo que les preocupa. Escucha a tus estudiantes siempre como primer paso. Empieza por intentar comprender, sin juzgar o restar importancia a lo que les preocupa. Valida sus emociones y ofréceles apoyo para minimizar sus temores y para aceptar que cierto grado de incertidumbre es parte de la vida.



Convierte tus tutorías en un espacio de escucha y acompañamiento, ayudando a tus estudiantes a gestionar el estrés y a diferenciarlo de otras experiencias como el cansancio, la desmotivación, el enfado o la frustración. Orientar en el estudio es hacerlo también en la comprensión y gestión emocional de las situaciones ligadas al mismo.