

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	11
1. BASES TEÓRICAS DEL ESTRÉS	17
Etiopatogenia de las enfermedades de adaptación ..	19
El estrés psicosocial	22
<i>El estrés como estímulo</i>	23
<i>El estrés como respuesta</i>	26
<i>El estrés como relación individuo-ambiente</i>	28
<i>Dimensiones del estrés psicosocial</i>	33
El desempeño de roles y la incontrolabilidad	
del entorno como fuentes de estrés	35
<i>El conflicto y la ambigüedad de rol</i>	36
<i>La incontrolabilidad del entorno organizacional</i> ..	41
2. EL ESTRÉS ACADÉMICO	45
Los centros educativos como organizaciones sociales ..	47
Conceptualización del estrés académico	52
Los estresores académicos	57
<i>La evaluación</i>	66
<i>La sobrecarga de trabajo</i>	68
<i>Otras condiciones del proceso de enseñanza-</i>	
<i>aprendizaje</i>	69
<i>Los problemas de adaptación y transición</i>	
<i>dentro del sistema educativo</i>	74
La experiencia subjetiva de estrés académico y	
su afrontamiento	76
Efectos y consecuencias del estrés académico	81
<i>Efectos fisiológicos inmediatos</i>	82
<i>Efectos sobre la salud y el bienestar físico y mental</i> ...	84
<i>Efectos sobre el rendimiento</i>	86

Moderadores del estrés académico	89
<i>Moderadores biológicos</i>	90
<i>Moderadores psicosociales</i>	92
<i>Moderadores psicosocioeducativos</i>	97
<i>Moderadores socioeconómicos</i>	100
 3. POSIBLES SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS DE ESTRÉS	
ACADÉMICO	103
Los problemas de adaptación	108
El conflicto y la sobrecarga de rol	110
La ambigüedad de rol	112
La incontrolabilidad del entorno educativo	115
 CONCLUSIONES	119
 BIBLIOGRAFÍA	127