



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 30
05-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

El Estrés no me deja Estudiar/Vivir

Es común escuchar de cómo el **estrés** no nos permite cumplir con nuestras obligaciones académicas y/o personales. A pesar de todo lo que tenemos que hacer estamos tan ansiosos que no podemos reaccionar adecuadamente. La cantidad de trabajo, el poco tiempo, la presión de los profesores, del grupo, el temor a fracasar y no lograr las expectativas que tenemos sobre las notas, son algunas cosas que promueven el estrés en la comunidad universitaria. Esto añadido a las situaciones personales con las que tenemos que lidiar día a día.

Sentirse “estresado” puede llevar a desenfocarnos de las metas y limitarnos física y emocionalmente. Lo que denominamos estrés es la respuesta del cuerpo a las condiciones externas que perturban el equilibrio. Físicamente puede sentirse un deseo de huir de la situación. En esta reacción participan casi todos los órganos como el cerebro, el sistema nervioso, el corazón, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular, entre otros. Ante una situación estresante, como podría ser la del estudiante ante una gran carga académica y sus demás circunstancias, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas. Estas inician una reacción en cadena: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo produzca más energía. Estas reacciones a corto plazo no son dañinas, porque en realidad nos permiten manejar la situación. Pero a largo plazo te hará daño.

Algunos estudiantes al sentir esta “presión” hacen ajustes para cumplir con las metas y completar el trabajo utilizando sus recursos para manejarlo. Sin embargo, para muchos otros, el estrés puede convertirse en su mayor obstáculo.

Sabemos que el estrés es una parte de la vida y la cantidad de tensión que cada estudiante tolera es diferente. En los años de universitario las principales razones que aumentan ese estrés están relacionadas con el ajuste a tu vida en la universidad y en específico con cumplir con todas tus responsabilidades académicas como las clases, exámenes, trabajos, además de las demás situaciones personales y económicas. A esto puedes sumarle los eventos positivos, como enamorarte, mudarte o preparar un viaje de estudios. Aunque agradables también nos agregan cierta tensión.

Como estudiante estás en un momento del semestre donde el tiempo es menos y las exigencias en los cursos son más. Para algunos, completar significa graduarse. Es común un alto nivel de estrés dado que trabajan para lograr unas metas pero no necesariamente se sienten con el tiempo y la energía suficiente para hacerlo. Para minimizar estos sentimientos que pueden traicionarte te sugerimos algunas estrategias:

- *Relájate y haz ejercicios.
- *Organiza tu tiempo.
- *Sé Asertivo y comparte tus emociones.
- *Mantén una dieta saludable.
- *Mantén expectativas realistas.

Recuerda que eres importante y sólo tú podrás establecerte metas y cumplir con ellas.

En el **Centro Estudiantil de Consejería y Psicología-CECSI** contamos con Psicólogos y Consejeros para apoyarte. Comunícate con nosotros o visítanos.



Dra. María M. Hernández Maldonado, Sicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes, 2do Piso Edificio del Decanato de Estudiantes
Recinto de Ciencias Médicas, (787) 758-2525, Exts. 2016/5209/5210