

¿Eres estudiante y sufres de estrés? Enfrentalo con estos útiles consejos

Académica de la Escuela de Psicología de U. de las Américas señala que la planificación, dormir las horas adecuadas y la actividad física son clave para ayudar a controlarlo.

Según un estudio realizado por la Fundación Chile, en conjunto con Gfk Adimark, un 42% de la población se declara "altamente estresada". El estrés se define como un estado de cansancio mental que se produce por factores fisiológicos, variables contextuales y características personales, que suelen derivar en trastornos físicos y mentales.

Y cuando se trata de estudios la cifra aumenta, más aún enfrentados a las exigencias de la educación superior en su modelo continuo. Al respecto, Yilda Quintanilla, académica de la Escuela de Psicología de Universidad de las Américas, comenta que todas las personas estamos expuestas a padecerlo, pero en distintos grados. "Por ejemplo, frente a un escenario que es percibido como amenazante, como un robo, una persona puede generar una conducta de activación que se concrete en la huida para esquivar la amenaza (ladrón). Pero hay otros casos donde la situación de estrés pasa a ser crónica, que ocurre cuando la persona percibe una falta de control sobre el ambiente", opina la experta.

En el caso específico de estudiantes universitarios, Quintanilla dice que el estrés se traduce en sentir que, pese a que estudian largas horas, no logran obtener los resultados deseados. Sin embargo, aclara que aunque los estudios sobre el estrés académico son recientes, existen indicadores indirectos que nos puede señalar dónde se puede producir más estrés, como la tasa de titulación oportuna, que mide el tiempo real que se demora un estudiante en titularse en relación a su plan de estudios; o el perfil de los estudiantes universitarios, que ha ido variando en los últimos años. Esto debido al crecimiento de carreras vespertinas para adultos, donde actualmente hay estudiantes que trabajan jornadas completas, para luego ir a clases y, finalmente, llegar después de las 23:00 horas a sus casas para continuar sus labores estudiantiles y de paternidad.

"Para las instituciones de educación superior ésta es una preocupación. En muchas de ellas se calculan los créditos universita-



FREEPIK

"El estrés se traduce en sentir que pese a que estudian largas horas, no logran obtener los resultados deseados"

rios en relación a las actividades que debe desarrollar un estudiante para aprobar la asignatura, es decir, ir a clases presenciales, hora de estudio personal y horas de trabajo grupal, de tal manera que las asignaturas que un estudiante carga en un semestre, no exceda la posibilidad de tiempo de dedicación al estudio", apunta Yilda Quintanilla.

PUBLIMETRO

¿Cómo enfrentar el estrés?

La profesional de UDLA entrega 5 claves para controlarlo

-Planificar el tiempo: Cuando una persona es capaz de organizar anticipadamente sus actividades, probablemente podrá rendir mejor en todas ellas. Por ejemplo, destinar horas diarias de estudios a los contenidos que se abordaron en las asignaturas del día; de esa manera, al enfrentar una evaluación el tiempo de dedicación será menor y el estudio será más profundo.



-Construir una escala de prioridades: El objetivo es destacar lo relevante de lo urgente.

-Tener horas de sueño adecuadas y una dieta equilibrada: Ambos nos permiten cumplir de mejor forma con las exigencias diarias y mantener un buen estado de ánimo.



-Realizar actividad física: Es un factor protector frente al estrés, pues permite liberar energías en actividades recreativas.

-Consultar a un profesional: Se recomienda hacerlo frente a síntomas como insomnio, sobre reactividad, somnolencia, problemas de apetito y angustia, entre otros. Recordar que las personas nunca deben automedicarse.

