



# CECSi

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 116  
05-08-2015

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### *En la Recta Final*

Entramos en la última etapa de este año académico. Nuestros estudiantes comienzan este periodo lleno de proyectos por entregar, exámenes, trabajos pendientes y otras labores académicas que los llevarán a finalizar su curso y para algunos, completar su tan anhelado grado y profesión. Para la mayoría, éste resulta un tiempo cargado de emociones diversas, pero también cargado de muchas dudas y de mucho estrés. Sentimiento que no necesariamente les ayuda a completar las responsabilidades que tienen a su haber para un final exitoso.

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos de nuestra vida. No solo es consecuencia de lo que ocurre a nuestro alrededor, sino que nuestros recursos y nuestra personalidad juega un papel importante en términos del estrés que experimentamos y cómo lo manejamos.

En lo que a las responsabilidades académicas se refiere, las emociones como el estrés, provocada por este tiempo y la necesidad de llegar al final, puede convertirse en un obstáculo para terminar lo que es indispensable para lograr pasar a nuestro próximo proyecto. Mientras que una cantidad adecuada de estrés nos facilita energía para hacer todo aquello que tenemos en agenda; un nivel mayor a lo que como personas podemos manejar, puede provocarnos fatiga, desesperación, inseguridad, dolencias físicas y otros síntomas que limitan un mejor rendimiento. Es por esto, que durante este periodo, es importante cuidarnos de manera tal que nuestro compromiso como estudiantes pueda realizarse de forma exitosa.

Entonces, ¿Cómo ayudarnos a controlar este sentimiento? Contamos con recursos y estrategias que poniendo en práctica, resultan un alivio a nuestro estrés. Pero, es fundamental el compromiso contigo mismo para procurarte el mejor ambiente y la mejor calidad de vida. He aquí algunas de estas estrategias:

Organiza tu agenda de manera que utilices tu tiempo al máximo; realiza un lista de lo que tienes y estructura tus días de acuerdo a esta lista y las prioridades; busca lugares cómodos que te permitan un mayor rendimiento; toma tiempos de descanso entre trabajos; si es posible, haz grupos para estudiar y compartir el material; practica alguna actividad física como caminar, ejercicios, deportes; aliméntate y descansa adecuadamente.

Sabemos que en ocasiones las situaciones no le permiten fácilmente manejar este sentimiento, lo que resulta en otras consecuencias para tú trabajo académico. Si te encuentras en un momento donde sientes que necesitas apoyo, búscalo. No dejes para último momento lo que podría resolverse desde un principio. Recuerda que en el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi) contamos con recursos para ofrecerte apoyo emocional y facilitar tu experiencia universitaria.

*Estudiantes, mucha suerte en esta recta final.*

**Dra. María M. Hernández Maldonado**  
**Sicóloga Clínica**

**Centro Estudiantil de Consejería y Psicología-CECSi**  
**787-758-2525, Exts 5216/5210**

