



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 44
4-30-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Colaboración Estudiantil

¡Respira, sonríe...Sacude tu Estrés!

Son las 12:30 am y me encuentro estudiando para un examen que tomaré a las 9:00 am. Quiero dormir pero hoy me amanezco, no en una fiesta, o en un baile, o de paseo. O simplemente haciendo cualquier otra cosa que me gusta como: hablar por teléfono, estar en casa de mis amistades, compartir con la familia, irme de compras, navegar por la Internet, chatear, ver televisión, ir a la playa o leer algo que no sea académico. Esta situación sucede a menudo y no solamente con exámenes sino también cuando tengo que entregar los “kilométricos” trabajos escritos. Ni hablar de cuando es más de un trabajo o examen en la semana.

La demanda de tiempo y dedicación aumentan con las cargas de la Universidad, y también aumenta el estrés.

Estoy segura que la experiencia que conté anteriormente no es solamente mi caso. Creo que son muchos los estudiantes del Recinto que pasamos por la situación. Aunque, hay que recalcar que no todos reaccionamos o experimentamos de igual forma. El estrés varía de persona en persona y existe un sinnúmero de síntomas. Por ejemplo, cuando tengo estrés me vuelvo “insoportable”, me da mal humor, dolor de cabeza, brotes de acné, ganas de salir corriendo o tirar la computadora por la ventana y quemar documentos. Algunos de mis compañeros sólo experimentan dolores de cabeza o brotes de acné. La realidad del asunto es que me estoy refiriendo al estrés negativo, ya que también existe el estrés positivo.

El estrés positivo es el que experimentamos con palpitaciones rápidas antes de una presentación oral o examen. Es el que motiva a las personas a enfrentar retos y enfrentar las situaciones de manera constructiva. En cambio, el estrés se vuelve negativo cuando es constante dando paso a condiciones y enfermedades tanto físicas como mentales. Hay investigaciones en las cuales se asocia el estrés a un sistema inmunológico débil. Por eso es que una persona bajo estrés constante puede enfermar con más frecuencia.

Con el tiempo, me di cuenta que es necesario e importante adquirir destrezas y llevar a cabo estrategias para manejar el estrés que experimento ante la carga académica. Una de ellas es manejar el tiempo.

Dicen por ahí “nunca dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”. Organiza tu tiempo, lleva una lista de las cosas que tengas que realizar o una agenda. Para mí, descansar es sagrado. Son pocas las veces que me he amanezco en lo que llevo estudiando, las puedo contar con los dedos de las manos. Funciono mejor acostándome temprano en la noche y madrugando para estudiar o realizar trabajos. Cada persona establece su sistema. Aliméntate sanamente y cuidado con lo que utilizas para mantenerte alerta. El café, ciclón o cualquier otro producto que utilices no te sostendrá mejor que una dieta balanceada.

¡Relájate, ríe, sacude tu estrés! Busca alguna actividad o pasatiempo que te guste realizar. A mí me encanta reírme, no hay nada mejor que una buena carcajada.

Por eso, cuando estoy bajo estrés busco compañía de personas que me hagan reír. Respira, haz meditación, las que puedas compartir como te sientes y te transmitan energía e ideas positivas. Recuerda, manejar nuestro estrés, nos ayuda a tener una mejor salud.

***¡ Si necesitas ayuda relacionada a éste y a otros temas, en el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, podemos ayudarte!
2do piso, Edificio de Farmacia***

***Catalina Cuadrado
Estudiante Graduada
Programa de Educación en Salud***