



Núm. 149  
05-15-2017

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

### *Corriendo la Última Milla Con Estrés*

Hace un tiempo atrás, compartí con los estudiantes el tema de los últimos trabajos académicos y lo que esto conlleva. Hoy, que estamos en las semanas finales, me pareció de mucha utilidad volver sobre el tema, que tanto nos interesa y nos carga; el estrés en la recta final. Como es esperado, inician este mes el periodo de entrega de proyectos y trabajos pendientes, exámenes y otras labores académicas que los llevarán a finalizar su curso y para algunos, completar su tan anhelado grado y profesión. Para muchos, es un tiempo cargado de emociones positivas, pero también de muchas dudas y de mucho estrés; sentimiento que no necesariamente ayuda en el proceso de cumplir con todas las responsabilidades conducentes a este éxito. Me parece de beneficio que podamos conocer un poco más de este sentimiento y cuan común es entre los estudiantes.



*"El **estrés académico** es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. (Osorio, M., Universidad de Chile)"*

Como bien nos señala esta definición, este sentimiento nos activa. Pero así mismo, de no poder manejarlo adecuadamente para utilizarlo en beneficio de cumplir con nuestras responsabilidades, el estrés puede convertirse en un obstáculo para nuestros proyectos. Mientras que una cantidad adecuada de estrés académico nos provee la cantidad de energía ideal 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. Y podemos establecer que este sentimiento se debe a diferentes elementos o exigencias:

- **Exigencias de nosotros mismos o internas:** Aquellas que nos imponemos solitos, al ser muy exigentes con nosotros, al esperar demasiado, al tener expectativas sumamente altas y nunca estar conforme con lo que logramos pues creemos que tenemos que dar más.
- **Exigencias del exterior:** Aquellas que son parte de lo que nos solicitan de afuera, del escenario donde nos estamos moviendo, tales como exámenes que cumplir, trabajos y proyectos a entregar, fechas de entrega que nos ponen límites de tiempo y presentaciones o reposiciones de última hora, entre otras obligaciones académicas.

¿Cómo ayudarnos a controlar este sentimiento para que sea de activación positiva? 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; redacta una lista de lo que tienes pendiente y estructura tus días de acuerdo a prioridades dentro de esa lista; identifica sitios cómodos para un mayor rendimiento; toma tiempos de descanso entre trabajos; si es posible, haz grupos para estudiar y compartir el material; practica alguna actividad física; ¡aliméntate y descansa lo suficiente y sobre todas las cosas...Se realista en tus expectativas!! ¡Mira tus logros, no tus fallas!!

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  
Decanato de Estudiantes  
787-758-2525 ext 5209 / 5210 / 5216