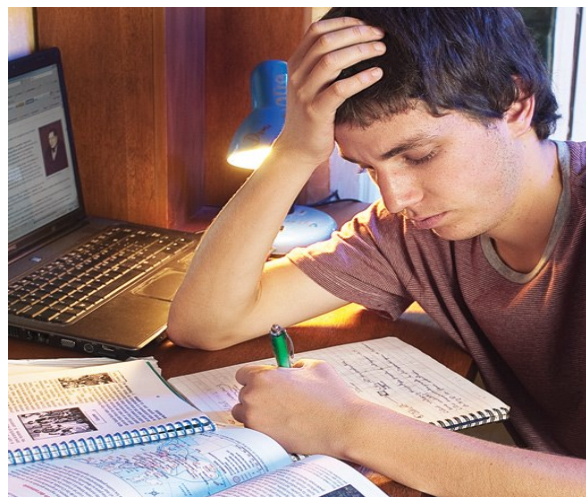




TIPS DE SALUD

¿QUÉ ESTRESA A LOS UNIVERSITARIOS?

La vida universitaria es para muchos estudiantes como una oportunidad de alcanzar sus metas sin embargo durante la consecución de éstas, una gran mayoría sufre de estrés, un estudio realizado en los últimos 25 años con más de 200 mil estudiantes de 279 instituciones de educación superior en Estados Unidos muestran que los universitarios de hoy están más estresados que nunca. Revela el estudio que, los universitarios que se declaran angustiados o agobiados pasaron del 18 por ciento en 1985, al 29 por ciento en el 2010: prácticamente, uno de cada tres. Y en el caso de las mujeres, la situación es mucho peor, pues la cifra llega al 39 por ciento. En Colombia los estudios realizados por algunas Universidades nos muestran factores relacionados con el ambiente familiar, las obligaciones económicas y las exigencias académicas.



Tres razones principales de esta situación de estrés en ascenso son: exigencias académicas, el temor de no ser capaces de sacar adelante sus carreras y la ansiedad que genera la fuerte competitividad laboral que encontrarán cuando terminen de estudiar.

Pero a eso también hay que sumar problemas inherentes a la adaptación a la vida universitaria, señalan profesionales de psicología de los departamentos de bienestar universitario de varias instituciones nacionales. El temor de no ser capaces de hacer amigos o de lograr ser aceptados por sus pares genera enormes cuadros de ansiedad y angustia.

Sin embargo después de un periodo de adaptación algunos estudiantes vivencian el lado positivo del estrés, el cual surge como resultado del proceso adaptativo y se experimenta como una oportunidad para mejorar las capacidades, permite que la persona enfrente las exigencias de manera más efectiva ya que recurre al uso de otras estrategias para manejar la situación, permitiendo priorizar las tareas y cumplir con las actividades.

¡Combate el estrés!



- ⇒ Organiza el tiempo de estudio y el tiempo libre.
- ⇒ Come balanceadamente (incluye frutas y verduras).
- ⇒ Haz ejercicio.
- ⇒ Duerme entre 6 y 8 horas diarias.
- ⇒ Disminuye el consumo de bebidas con cafeína.
- ⇒ No consumas sustancias psicoactivas.
- ⇒ Canaliza el estrés en actividades que permitan distraerte por ejemplo bailar o pintar
- ⇒ Vincúlate a los grupos deportivos y/o culturales de la ECR
- ⇒ Practica ejercicios de respiración
- ⇒ Comparte tiempo con tus familiares y amigos
- ⇒ Consulta con el servicio de psicología de la ECR.

Tomado en red de <http://universitarios.universia.es/examenes/antes-examen/perfil-estresado/>

Tomado en red de http://www.eltiempo.com/vida-de-hoy/educacion/que-es-lo-que-estresa-a-los-universitarios_8966982-4

Tomado en red de <file:///C:/Users/Psicologia.ECR/Downloads/11369-36170-1-PB.pdf>