

# ¡¡¡¡EL ESTRÉS ESTUDIANTIL!!!!

Muchas veces en los estudiantes, se presentan situaciones que exigen modificaciones en su comportamiento; en circunstancias normales, estas situaciones no son estresantes porque no van acompañadas de tensión o amenaza. Sin embargo existen situaciones que ocasionan una necesidad de ajuste y dan lugar a un estado de tensión o amenaza, exigiendo cambios o adaptación al mismo tiempo; a esta situación se le llama estrés.



## ¿¿¿¿¿PORQUE PASA ESTO??????

Tanto lo bueno como lo malo provoca estrés, aunque en diferentes dimensiones; algunas situaciones solo provocaran malestares, irritaciones y frustraciones significantes, mientras que los grandes acontecimientos traerán consigo problemas más graves.

Algunas causas de estrés son:

La presión: se presenta cuando nos sentimos obligados a acelerar, intensificar o cambiar la dirección de nuestro comportamiento o satisfacer un nivel de rendimiento más elevado.

La frustración: cuando alguien no puede llegar a una meta porque una persona u obstáculo se interpuso en su camino.

El conflicto: surge cuando afrontamos dos exigencias, oportunidades, necesidades o metas incompatibles.



## ¿A QUIENES AFECTA MAS??

Las personas que se ven más afectadas son los estudiantes de nivel medio superior, superior y postgrado, debido a que presentan una sobrecarga de actividades que tienen que desempeñar en sus diferentes roles social. Algunos estudiantes presentan más roles que otros, por ejemplo los que ya tienen formada su propia familia (casados, con hijos), los que trabajan al mismo tiempo, los que son independientes, los que estudian fuera, o bien los que presenta varias de estas situaciones (casados, con hijos, trabajan) etc., se ven aún mucho más presionados que los que simplemente su única responsabilidad es estudiar.

## ¿¿¿¿¿COMO IDENTIFICO A ALGUIEN CON ESTRÉS????

Una persona que presenta estrés estudiantil puede reflejarlo en diferentes comportamientos (consecuencias) biopsicológicos:

Biológicas o Físicas: puede presentar diversas enfermedades en la piel, el aparato digestivo y patologías cardíacas principalmente.

Psicológicas: pueden presentar ansiedad, depresión, insomnio, baja autoestima, falta de concentración, irritabilidad, agresividad, entre otros.

Sociales: evasiones nocivas como solución a sus problemas, relaciones amigables marginadas por la sociedad, antisocial.

## ¡¡¡TIPS PARA CONTRARRESTAR Y PREVENIR EL ESTRÉS ESTUDIANTIL!!!

Como ya es sabido por todos, los roles y las actividades en la vida diaria de cada persona van en aumento, y a la par el tiempo cada vez es más limitado, lo que trae como consecuencia mayor sobrecarga de estrés. Debemos tomarnos un tiempo para descargar todo ese estrés en actividades muy sencillas como:

- Hacer respiraciones profundas, para lograr la relajación completa de mente y cuerpo puede hacerlo acostado(a) y sentir la respiración.
- Que te den unos masajes, para la relajación de tus músculos.
- Si es posible, durante la relajación, trata de cerrar tus ojos y coloca aromatizantes y música de relajación de tu preferencia.
- Duerme las horas necesarias, ni más ni menos.
- Otras técnicas aún más sencillas son: sonreír (risoterapia), estirarse, y caminar.



Si cuentas con los recursos suficientes puedes acudir con especialistas para mejores resultados. Cuando no se trata a tiempo este trastorno, pueden ubicarse, tanto en mente como en organismo, al borde del fracaso adaptativo.

**Gracias al apoyo de Lic. Judith Norzagaray Duarte**

**Fuente de información: [gevacstress.blogspot.com/](http://gevacstress.blogspot.com/)**