



SEÑALES. Cuando el estrés y la ansiedad se prolongan pueden afectar el rendimiento, el bienestar y la salud mental

Estudiar bajo presión

La vida universitaria representa una etapa de crecimiento, pero también de grandes exigencias. Exámenes, trabajos, **proyectos y expectativas personales** o familiares pueden convertirse en una fuente constante de estrés y ansiedad si no se gestionan adecuadamente.

ESCRIBE: MARITZA NORIEGA

Una entrega pendiente, un examen que se acerca, trabajos que parecen multiplicarse y la sensación de que las horas del día nunca alcanzan. Si alguna vez has sentido que los estudios te ponen al límite, no estás solo. Aunque el estrés forma parte de la vida académica, cuando se vuelve constante puede afectar el rendimiento, el bienestar e incluso la salud mental.

“Entre las principales causas de estrés y ansiedad en los estudiantes están las exigencias académicas, factores externos como el contexto sociofamiliar, y factores personales. Probablemente la carga académica sea la fuente más significativa de estrés para los estudiantes. El exceso de deberes, la acumulación de actividades al final del semestre y la realización simultánea de prácticas con fechas de entrega coincidentes generan una tensión constante”, advierte Desiree Coral, psicóloga de Bienestar y Formación Estudiantil en la Universidad del Pacífico.

Las evaluaciones también juegan un factor importante. El estrés se intensifica por la falta

de claridad sobre los temas a evaluar, la disparidad de criterios de evaluación y el miedo a quedarse con la mente en blanco. La dificultad para priorizar tareas, la falta de técnicas de estudio y contar con un tiempo muy limitado para completar trabajos académicos son factores críticos que pueden desencadenar ansiedad y estrés.

Aunque los parciales y trabajos suelen llevarse toda la atención, el origen del estrés va mucho más allá de las aulas. Para muchos jóvenes, la universidad representa un cambio de ritmo que exige desarrollar autonomía, adaptarse a nuevas dinámicas y asumir responsabilidades para las que no siempre se sienten preparados.

Por otro lado, la transición del colegio a la vida universitaria constituye una de las crisis evolutivas y adaptativas en la etapa de la juventud. El colegio ofrece un entorno estructurado y, muchas veces, directivo, con supervisión constante de padres y docentes. En la universidad, el estudiante pasa a ser el único responsable de su asistencia, horarios y organización de estudio, lo que puede generar una sensación de desorganización y angustia, expresa Rosa Isla, jefa del Servicio de Apoyo Psicopedagógico y Psicológico de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya.

Si el estudiante, desde su etapa escolar, enfrentaba inseguridades, dificultades de socialización o miedo a no ser suficiente o al rechazo, la autonomía y la alta exigencia de la vida universitaria pueden aumentar su vulnerabilidad e intensificar los síntomas y signos de ansiedad, los cuales pueden ocasionar incluso problemas de salud mental.

Por ello, es necesario que tengan espacios de autoconocimiento desde el colegio, que les permitan reconocer sus fortalezas y debilidades. Esto fortalece su capacidad para organizarse y ejecutar acciones necesarias para lograr sus objetivos de vida. Además, favorece al cuidado personal y a situarlos en qué momento necesitan buscar ayuda profesional. //



AUTONOMÍA. Adaptarse implica aprender a organizar el tiempo, asumir responsabilidades y reconocer cuándo es necesario pedir apoyo.

SIGNOS DE ESTRÉS

- Agotamiento emocional, cansancio extremo y pérdida de interés por los estudios.
- Trastornos del estado de ánimo.
- Sentimientos de incapacidad, miedo a decepcionar a la familia o a no estar a la altura de las metas.
- Fatiga crónica, cansancio permanente y somnolencia durante el día.
- Dolores de cabeza o migrañas frecuentes, tensión muscular, dolor de espalda o cuello, contracturas y bruxismo (tensión en las mandíbulas).
- Dolor de estómago, diarrea o colon irritable.
- Dificultad para dormir (insomnio), despertarse constantemente pensando en las tareas o pesadillas.

FUENTE: DESIREE CORAL

ESTRATEGIAS PARA LA CALMA

A

Planificar el tiempo.
En lugar de listas de tareas extensas, se recomienda asignar horas específicas y realistas a cada actividad, incluyendo pausas activas y momentos de ocio.

B

Higiene del sueño y autocuidado.
Mantener un horario de sueño regular, de siete a ocho horas, y desconectarse de las pantallas al menos 30 minutos antes de dormir reduce los niveles de cortisol en el organismo.

C

Trabajo colaborativo.
Delegar en trabajos grupales, decir no a compromisos que excedan la capacidad actual y solicitar asesorías académicas a tiempo para evitar la procrastinación.

FUENTE: ROSA MILAGROS ISLA CASTILLO