

### APRENDE A RECONOCER EL ESTRÉS EN TU VIDA COTIDIANA

El primer paso es escuchar la voz de tu cuerpo e identificar las señales que te anuncian que estás comenzando a padecer estrés. Todos los estudiantes vivencian estrés ante la carga alta de estudios y el desafío de la evaluación. Es posible que no puedas dormir lo suficiente o que el descanso no sea reparador, que tengas síntomas físicos como dolores de cabeza, cansancio, nerviosismo, malestares gástricos, etc. Si logras reconocer a tiempo estas señales, podrás gestionar el estrés antes de que te ocasione daños mayores.

El segundo paso es darte cuenta de los estresores, es decir, aquellos estímulos, condiciones o situaciones que te desencadenan estrés. Los estresores pueden ser externos, por ejemplo: conflictos familiares o laborales que te afectan o un alto nivel de exigencia en el trabajo, lo cual te impide concentrarte en los estudios. Pero puede tratarse también de estresores internos, como una percepción sobredimensionada de la complejidad de un examen, el miedo al fracaso, la insuficiente confianza en las propias capacidades, etc. Es muy importante que comprendas los factores que te provocan estrés para trabajar sobre ellos, afrontarlos y modificarlos. Es posible que necesites ayuda de un profesional especializado para solucionarlos y avanzar en tu desarrollo personal.

### EVITA ALIVIAR EL ESTRÉS CON COMPORTAMIENTOS INSANOS

A menudo las personas utilizan recursos y mecanismos poco saludables para aliviar el estrés. El consumo excesivo de alcohol o sustancias, el hábito de fumar, dejar de dormir o dormir demasiado, el sedentarismo o una alimentación insana, son algunos de los hábitos que aparentemente reducen la ansiedad, pero en realidad generan daños físicos y/o emocionales. Alejarte de estos comportamientos puede ayudarte a mantener un estilo de vida sano y proactivo, condición necesaria para lograr un funcionamiento eficaz en los estudios y en el resto de las actividades de tu vida.

### INCORPORA RECURSOS SALUDABLES PARA EVITAR Y GESTIONAR EL ESTRÉS

**Adecua tus expectativas.** Analiza tus condiciones y posibilidades reales antes de realizar tu plan de estudios. Es posible que haya ciertos objetivos y actividades en tu vida que no puedas postergar. Intenta conciliar y colócate expectativas que verdaderamente puedas alcanzar. Aprende también a relativizar, a buscar alternativas y nuevas maneras de funcionar para optimizar el tiempo y atender a tus prioridades.

**Revisa tus creencias y actitudes ante los estudios.** Los pensamientos y las actitudes negativas pueden elevar o disminuir en exceso nuestra capacidad de activación psicofísica y por tanto nuestro rendimiento. Revisa la manera en la que te representas tus estudios y la visión que tienes de ti mismo como estudiante. Es posible que necesites cambiar la forma en que concibes y enfrentas los desafíos que la actividad de estudios te supone. Necesitas autoafirmarte, valorarte y confiar en tus capacidades, aunque en algunos momentos no hayas logrado el éxito que esperabas en los exámenes. Busca ayuda si no logras solucionarlo por ti mismo.

**Si es posible aléjate de situaciones potencialmente estresantes.** Aprende a cuidarte, a elegir y filtrar, a prestar atención a tus necesidades y prioridades. No te comprometas con planes y metas

que no puedes abarcar y refuerza tu asertividad. Es importante defender tu espacio de estudio y evitar que ciertos estímulos estresores te roben la concentración. Por ejemplo, has un uso responsable del móvil, usa la tecnología a favor de estudios y no contra ellos, evita desviar la atención hacia otros distractores.

**Práctica actividad física.** Realizar actividades físicas todos los días es la mejor vía para descargar el estrés. Es importante que hagas con actividades que te resulten gratificantes. La práctica de ejercicios contribuye a liberar cortisol, a producir endorfinas y a ganar energía y motivación.

**No renuncies a las distracciones.** Es un error renunciar a la socialización y a la distracción para contar con más tiempo de estudio. Todas las personas necesitamos desconectar, experimentar satisfacción y bienestar. Renunciar a ello puede tener un efecto contrario al que esperas. Práctica la lectura, ve al cine, escucha música, permítete un pasatiempo, haz algo para ti. Cuidarte cotidianamente puede contribuir a un mayor rendimiento en los estudios.

**Practica relajación y meditación.** Cualquier técnica de relajación o meditación es una manera sana y efectiva de aliviar el estrés. Ayuda a la salud física, mental y emocional. Existe una amplia diversidad de técnicas. Puedes elegir aquellas que más te agraden y adapten a tus características individuales.

**Preocúpate por mantener el contacto emocional.** Pasar tiempo de calidad con familiares y amigos, y establecer una comunicación emocional con ellos, puede generarte bienestar y equilibrio emocional. Comparte con ellos, recibe y aporta empatía. Esto ayuda considerablemente a prevenir y/o gestionar el estrés.

**Cuida tus horas de sueño.** Dormir un mínimo de 6 horas y media en las noches y realizar una siesta breve de 30 minutos, puede ayudarte a estar más activo y funcional en los estudios. No reduzcas horas de sueño por estudiar. Aparentemente estás avanzando, pero no es así. Tu rendimiento cognitivo disminuye si estás agotado.

**Desarrolla tu asertividad.** Aprende a postergar, a poner límites, a decir que no. Necesitas atender a tus prioridades. Los planes de estudio se diseñan para ser cumplidos. No los postergues por responder a demanda externas. Pida ayuda para que se respete tu tiempo de estudios.

## PERFECCIONA TUS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento son los procesos y mecanismos aprendidos, y que usualmente ponemos en marcha para hacer frente a las situaciones potencialmente estresantes. Suelen ser bastante estables y tiende a repetirse con relativa independencia de su efectividad. Es necesario que los estudiantes tomen conciencia de las estrategias con las que afrontan los conflictos y desafíos que aparecen durante los estudios y exámenes, si resultan útiles o perjudiciales.

Las estrategias de afrontamiento activas son las más eficaces. Se basan en la búsqueda de información, la reflexión o meditación y la solución proactiva de problemas. Por el contrario, las estrategias pasivas, que implican evasión o improvisación, no suelen ser efectivas y conducen a que las situaciones estresantes se mantengan en el tiempo.

No respondas con inmediatez e impulsividad a los estímulos, conflictos y desafíos que se presentan en tu día a día. Práctica la autorreflexión, analiza el entorno y a ti mismo. Asume el protagonismo de tu vida y toma tus propias decisiones.

Revisa los patrones de comportamiento con los que habitualmente respondes a los estímulos y situaciones estresantes de la vida cotidiana. Identifica si te resultan efectivos o no. Solicita ayuda profesional para cambiar tus mecanismos y aprender nuevos recursos de afrontamiento.