

Talca, Marzo del 2015.-

Estrés v/s Estudio.



Por: Andrés Flores Tobella

Profesor de Estado en Educación Física

Magíster en Ciencias de la Actividad Física y Salud

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando de una manera creciente en toda la sociedad a nivel mundial y donde se nota claramente el nivel de estrés, es en los niños y jóvenes de nuestro país.

Los escolares y estudiantes Universitarios están expuestos a un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador –con otros factores- del fracaso académico universitario.

Según investigaciones sobre el tema, las consecuencias del joven producto del estrés son a corto y largo plazo. El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser evidenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de estudios sobre el tema del estrés académico, en distinguir en éste ,tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo.

En el plano conductual, Hernández, Pozo y Polo (1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

En el plano cognitivo, Smith y Ellsworth (1987, citado por Muñoz, 2003) comprobaron que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos del estudio de Hill y colaboradores (1987, citado por Gump y Matthews, 1999) percibieron, subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ella.

Además, la incidencia del joven con el entorno, se dice que tienen especial relevancia en el efecto de los estilos de afrontamiento positivos en las notas académicas, o el grado de perturbación del estrés producido por la vida académica en otros contextos, tales como el familiar, las relaciones con los iguales, con la pareja, etc. Es decir un estresor presente de forma continua en la vida de un estudiante, puede afectar al microsistema del mismo, y al resto de sistemas interrelacionados (Moreno, 1996). Asimismo, pueden ser de gran utilidad desarrollar programas de prevención para combatir el estrés, empleando tácticas de afrontamiento ante situaciones estresantes en el entorno educativo, así como ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación) para practicar durante las situaciones que causen estrés. ("Estrés académico en estudiantes universitarios". Isabel María MARTÍN MONZÓN Universidad de Sevilla).

Estimados(as) lectores(as), el estrés es un mal que a todos nos afecta a los estudiantes, también a los adultos, trabajadores, jubilados, dueñas de casa, etc., esto debido a lo vertiginoso que se ha tornado nuestras vidas, por tanto, como sugerencias del Dr. Salvador Giménez menciona (Medicina21): Tómese 15 a 20 minutos al día para sentarse tranquilamente, respirar profundamente y pensar en una imagen placentera. Intente aceptar las cosas que no puede cambiar. Uno no puede solucionar todos los problemas de la vida. Hable acerca de sus problemas y mire de sacar algo positivo de cualquier mala situación. Haga ejercicio de forma habitual, en particular aquello que más le guste: pasear, correr, nadar, ir en bicicleta. Limite su ingesta de alcohol, alimentos y su consumo de cigarrillos. Piense en las cosas que le molestan e intente evitarlas. Piense en sus problemas y trate de solucionarlos de uno en uno. Cambie la forma en que se enfrenta a las situaciones difíciles. Sea positivo, no negativo. Aprenda a decir “no”. No prometa demasiado. Tómese el tiempo suficiente para hacer las cosas bien hechas.

Para una enfermedad como el estrés, soluciones probable.