

## El 45% de los jóvenes universitarios padecen estrés.

Ataques de pánico, falta de concentración, dolores de cabeza, cansancio físico, contracturas musculares, trastornos en la alimentación... Son algunas de los síntomas consecuentes de la llegada de los exámenes, entre otros factores influyentes. Por CAREDDU, Marina Daiana & REGULES, L. Sebastián.

**D**e repente, perdía el apetito, horas más tarde, una terrible sensación de angustia le hacía correr a la nevera sin caer en discriminaciones: queso, chocolate, yogures, fiambres, frutas, los sobros de comida... Pero cuando llegaba la noche era la situación más desesperante, siendo incapaz de conciliar el sueño hasta las tantas de la madrugada.

Martina, protagoniza la historia, estudia en la facultad de Ciencias Biomédicas... (Mendoza) y la llegada de los exámenes le provocaba el cuadro de ansiedad descrito anteriormente, cansancio, nerviosismo, sueño y soledad atribuidos a un tiempo prolongado en estado de alerta, de adaptación, y a la presión por parte de los padres y docentes, junto con problemas de concentración... Hasta que se decidió por acudir a un centro psicológico que le brindaría ayuda, donde le prescribieron estrés. Consulta en [www.estres-bienestar.com](http://www.estres-bienestar.com) para más información sobre el test del *Cociente de Vitalidad* y del *Tipo de Estrés*.

La actitud de Martina no es mayorista, ya que solo el 1% de los alumnos que sobrellevan ansiedad, tensión y preocupación por no cumplir con las expectativas de los padres, docentes y sociedad, o casualidad, preferentemente cerca de los exámenes, solicitan ayuda profesional. Y no es porque no haya padecedores entre el 40% y el 50%, afirman los psicólogos.



Sin duda la mejor terapia es prevenirse. ★

### MUJERES HIPERACTIVAS.

Según estadísticas de **La Organización Mundial** el perfil del estudiante estresado, como el de Martina, es el siguiente: se trata sobre todo de mujeres, siete de cada diez chicas adolescentes padecen este fenómeno, debido a que ellas son más vulnerables, personas muy perfeccionistas, con un alto nivel de aplicación en las cosas que ellas realizan, además de sentirse responsables de varios tipos de relaciones, como las que mantienen con sus amigos y hermanos. En algunas situaciones si sienten que no son tratadas con respeto, pueden percibir la responsabilidad como una obligación. No quedan excluidas del tema personas con muy baja autoestima.

Los investigadores señalan que varias medidas pueden ayudar a las chicas que sufren estrés a superarlo: una mayor presencia en su vida cotidiana, el apoyo emocional y el realizar actividades culturales o de ocio.

Otros agregan que esta comprobado que los factores de este estado aparecen en un mismo entorno organizacional: **la Universidad.**

En consecuencia de, que desembarcan en una ciudad que no es la suya, es decir, el sentimiento de falta de control sobre el nuevo ambiente, un potencial generador del fracaso académico universitario. Hablamos de alumnos, que en su mayoría, estudian carreras más exigentes, diferenciándose del nivel, en cuanto a la tecnicatura.

*Pero... ¿qué es el estrés?* La palabra estrés deriva del inglés <<stress>> y se define como la repuesta automática del organismo ante situaciones o estímulos que pueden ser estresantes porque constituyen un cambio o novedad, porque no hay suficiente información acerca de ellos, porque son impredecibles y crean incertidumbre y/o ambigüedad. El estrés se entiende como síndrome general de adaptación, que incluye tres fases: de alarma de reacción, de resistencia o adaptación del organismo y de agotamiento, pudiendo, si la amenaza es suficientemente severa y prolongada, producir la muerte. El estrés incluye distrés, consecuencias negativas y eustrés, consecuencias positivas.

El estrés estudiantil es un fenómeno de elevada frecuencia en el sexo femenino y comprobándose que a mayor edad mayor estrés.

Existen profesionales que coinciden en señalar que las consecuencias de este

agente externo se traducen en un <<**desequilibrio**>> que provoca daños o alteraciones fisiológicas y/o psicológicas.

El aumento de adicciones (fumar, beber o comer), problemas de concentración, falta de rendimiento, agorafobia (temor a hallarse solo en espacios abiertos), ataques de pánico, trastornos en la alimentación, sarpullido, dolores de cabeza, nerviosismo, palpitaciones rápidas, tensión en el cuello, presión arterial alta o baja, contracturas musculares... corresponden a los trastornos más habituales originados por el estrés.

*¿Y tanto sufrimiento?*

*¿Por qué?* Los estudiantes se ven desbordados a la hora de presentar prácticos, trabajos y de estudiar... todo al mismo tiempo. Tienen la culpa ellos por ser poco "previsores" y dejar todo para el final, pero también un sistema académico, bastante disfuncional que le carga de obligaciones. En muchos casos la falta de asesoramiento a alumnos recién llegados, también les juega en contra.

Algunos consejos de gran importancia es el **modificar hábitos de estudio** (planificación del tiempo, concentración, realización de esquemas, delimitación de las metas de estudio), **aprender técnicas de relajación** como masticar chicles en momentos de presión, según el **Congreso de Neurociencias del 2008** disminuye el estrés a niveles 5 veces menores de los que se perciben en condiciones normales... y evitar pensamientos negativos del tipo "No voy a alcanzar a prepararme para estudiar" o "Me van a suspender".

Pues, como ves, por donde empiezas tu viaje hacia un mejor bienestar es muy importante y puede determinar tu éxito o fracaso ya después de poco camino. ☆

"El estrés puede causar problemas de salud o empeorarlos si usted no aprende formas para confrontarlo. Es necesario hablar con un doctor para cerciorarse de que los problemas que tiene sean causados por el estrés".