



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

estrés estrés estrés est
estrés estrés estrés estr
estrés estrés estrés estrés
estrés
estrés estrés estrés es
estrés estrés estrés



estrés

El estrés es la respuesta natural y automática del cuerpo ante situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes. La vida y el entorno, en constante cambio, exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

En general, se tiende a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas, cuando en realidad es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de la persona. Cuando la respuesta de estrés se prolonga y/o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional, incluso, las relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

El manejo del estrés implica cuatro pasos:

- Reconocer y comprender las señales de estrés.
- Identificar y comprender las fuentes de estrés (controlables vs. no controlables).
- Aprender a manejar las fuentes de estrés que se pueden controlar.
- Aprender a manejar la propia respuesta de estrés cuando las fuentes son incontrolables.

a Señales de estrés

b ¿Cómo se produce el estrés?

c Fuentes de estrés durante los años de Universidad

d ¿Qué hacer ante el estrés?



a Señales de estrés

- **Físicas:** músculos contraídos, problemas de espalda o cuello, dolor de cabeza, tics nerviosos, temblores, manos frías, temblorosas o sudorosas, alteraciones en el patrón sueño-vigilia, malestar estomacal, infecciones, fatiga, respiración agitada, palpitaciones, taquicardia, poliuria, boca seca, etc.
- **Emocionales/sentimientos:** cambios de humor, nerviosismo, irritabilidad, hostilidad, miedo, confusión, etc.
- **Cognitivas/pensamientos:** excesiva autocrítica, preocupación por el futuro y temor al fracaso, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, pensamientos repetitivos y recurrentes sobre ideas o tareas, bloqueo mental, falta de interés, negación de los problemas, etc.
- **Conductuales/motoras:** tantumedeo u otras dificultades del habla, llorar sin razón aparente, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, tener peleas (sobre todo y sobre nada), rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, aumento o disminución del apetito, trabajar más horas pero rendir menos, etc.

b ¿Cómo se produce el estrés?

Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, sino que sus efectos pueden “acumularse” hasta que se llega al límite. La forma en que se interpreta y se piensa sobre lo que nos ocurre, afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. En este sentido, con frecuencia, es nuestra interpretación lo que genera o potencia una reacción negativa de estrés, más que el evento o situación a la que nos enfrentamos.

Como ejemplo se puede tomar el caso de un alumno acostumbrado a Matrículas y Sobresalientes que obtiene Aprobado en una asignatura. La idea de que esa nota le puede afectar a su expediente académico y, con ello, a sus posibilidades de conseguir una beca o trabajo al que aspiraba, puede tener un efecto amplificador o multiplicador en su nivel de estrés convirtiéndolo en ansiedad.

La reacción a las situaciones del entorno está también afectada por el nivel general de salud y bienestar. Una persona que está siempre agobiada, que duerme poco y no come de manera equilibrada, probablemente disponga de menos recursos para afrontar situaciones difíciles. La clave está en lograr un equilibrio entre descanso, alimentación, ejercicio físico, trabajo-estudio y ocio.

c Fuentes de estrés durante los años de Universidad

Como anteriormente se ha mencionado, el estrés es una parte cotidiana de la vida y la cantidad de tensión que cada persona es capaz de tolerar es diferente. Además, varía según el momento de la vida y las circunstancias personales, laborales y/o familiares.

Durante los años de Universidad los principales eventos que contribuyen al estrés suelen estar relacionados con dejar la casa de tus padres, tener que desplazarte continuamente muchos kilómetros, hacerte cargo de tu economía, compartir piso o bien vivir solo, a la vez que atender otras responsabilidades académicas y relaciones personales. A esto hay que sumarle, a veces, los eventos positivos como enamorante o preparar un viaje de estudios que, aunque agradables, también agregan cierta tensión.

d ¿Qué hacer ante el estrés?

Las estrategias para afrontar el estrés pretenden prevenir o controlar que los eventos internos o externos sobrepasen ciertos límites. En los casos en que la situación que genera estrés es inevitable, como un examen, el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más saludable posible, lo cual incluye no seguir realizando aquello que sabes, por tu experiencia, que no te ha dado resultado.

Para ello, se sugieren algunas estrategias que pueden ayudarte a hacer frente a situaciones de mucha tensión:

- **Haz todo lo que esté en tu mano para asistir a clase habiendo realizado las tareas encomendadas.** La primera señal de que puedes tener problemas académicos es que estás faltando a clase.
- **Si no entiendes algo o tienes dudas, haz preguntas.** Usa las tutorías del profesorado y, en algunos casos, acude a compañeros para resolverlas. Se consciente de que aquello que no conoces es la clave para que sigas aprendiendo, pues lo importante es no quedarte con las dudas.
- **Haz un plan de estudio/trabajo que te permita organizar y aprovechar tu tiempo.** Éste debe ser realista y equilibrado, incluyendo tiempo para comer, dormir, limpiar, hacer ejercicio físico, ir a clase, estudiar, ocio, etc. No incluyas nada que no vayas a cumplir.
- **Ponte objetivos a corto plazo** relacionados con algo que quieras hacer hoy o en los próximos días y que contribuya a tus objetivos a largo plazo, de esta forma no tendrás que hacerlo todo en el último minuto. Así, consiguiendo algo cada día, aunque sea pequeño, te ayudará a sentir que avanzas.
- **Intenta estar abierto a nuevas ideas o experiencias.** Tendemos a hacer las mismas cosas de la misma manera aunque a veces no funcione. Cuanto más hacemos esto, más limitada es nuestra forma de ver y reaccionar ante el mundo, por lo que, no conviene hacer juicios demasiado rápido cuando estés frente a algo o a alguien que desafíe aquello en lo que crees o has creído.
- **Implicate en la vida académica, actividades sociales, amigos y “contigo mismo”.** Cuanto más comprometido estés con tu vida, más te beneficiarás de ella. Por supuesto, deberías recordar también que nadie puede hacer de todo, todo el tiempo. Esto no es posible. Aprende a decir “no” a otros cuando lo necesites.
- **Busca tus maneras de descargar tensión:** yoga, pasear, ir al cine, bailar, bicicleta, etc.

Recursos a tu alcance

Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés <http://webs.ucm.es/info/seas/faq/>

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Uso y abuso de sustancias

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Problemas de sueño

Habilidades sociales:
asertividad

Cómo ayudar a un amigo
con problemas

Shock cultural

Cannabis

Acné