¿Estresado en finales? Aprende a controlarlo con estos 5 consejos

Paola Alanís | Campus Toluca

La Organización Mundial de la Salud define **estrés académico** a las **situaciones implícitas** en el proceso educativo **que no son controladas por el estudiante** y que pueden causarle trastornos del sueño, de comportamiento o hasta enfermedades.

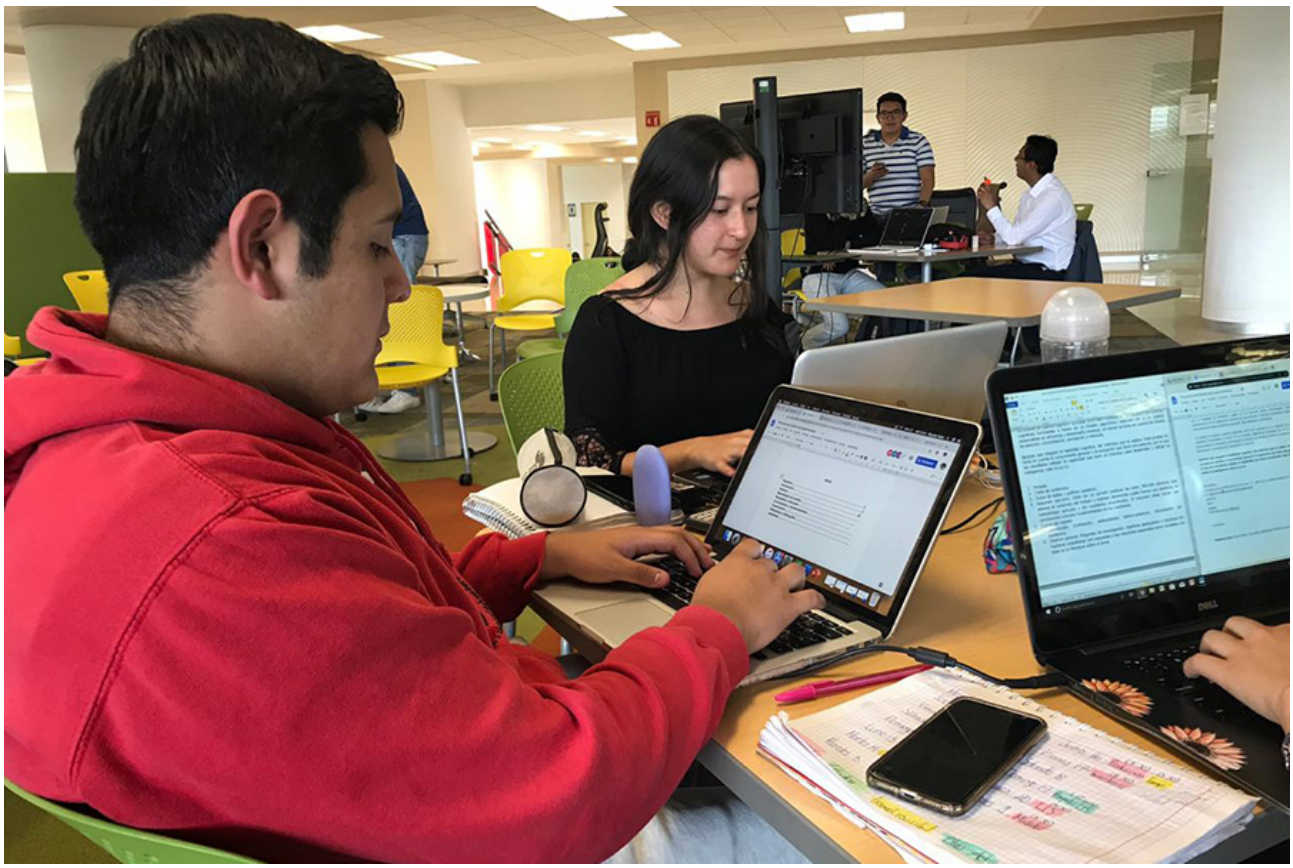
Este estrés tiende a agudizarse en temporada de proyectos y exámenes finales por la falta de organización del tiempo o la presión de mantener un buen promedio.

El **Dr. Jesús Benítez,** director de Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey campus Toluca, menciona que el estrés puede presentarse en ciertos parámetros, sin embargo, **hay que saber identificar en qué punto es contraproducente e incluso nocivo para la salud.**

Según el Dr. Benítez, algunas de las estrategias más efectivas para lidiar con el estrés son las siguientes:

1. **Obligatorio dormir**
   Seguir buenos hábitos del sueño es fundamental para mantener niveles óptimos de concentración. Dormir bien garantiza un mayor rendimiento y disminuye la ansiedad, señala el experto.

2. **Disminuye actividades recreativas**
   Reduce tus salidas recreativas durante esta temporada. **Trata de no programar fiestas u otras actividades que distraigan tu atención.** En su lugar podrías realizar actividades de relajación como caminatas o hacer deporte.



3. **Ponte fechas límite para pendientes**
   Realiza un calendario durante semanas de exámenes para que estés al tanto del tiempo que te queda para estudiar o hacer proyectos. **Ponte fechas límite y comprométete a administrar bien tus tareas.** Estudiar para un examen un día antes solamente aumentará tu nivel de estrés.

4. **Come sanamente**
   Si estás buscando un momento para llevar a cabo una alimentación saludable, éste es el ideal, señala el Dr. Benítez. **Hidrátate continuamente y no te pierdas ninguna de tus comidas diarias por estudiar.**

5. **Aplica todas las anteriores**
   Realizar actividades de relajación no funcionará si no cuentas con una buena administración. Tener tus tareas organizadas no será de mucha ayuda si duermes 4 horas al día. **El objetivo es balancear todas las áreas para que puedas dar tu mejor**

desempeño, aconseja el galeno.

Terminar el semestre satisfactoriamente es importante pero también lo es la salud física y mental. Si necesitas ayuda de cualquier tipo puedes acercarte a las oficinas de Vive Saludable de tu campus. Si quieres contactarte con el Dr. Jesús Benítez,su correo es: jbenitez@tec.mx.

LEE TAMBIÉN: