

EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES

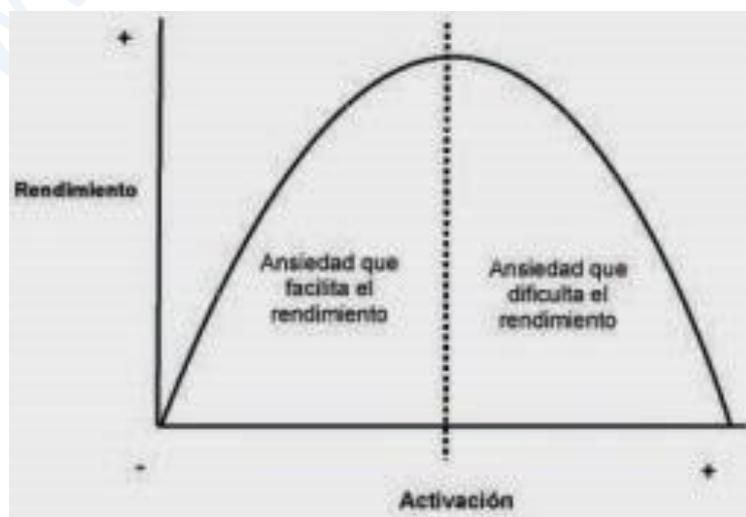
Las investigaciones demuestran que el origen del estrés se encuentra en el cerebro, que es el responsable de reconocer y responder a los distintos tipos de estresores.

Los estudios demuestran la importancia que tiene el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Y ese estrés que sufren los estudiantes en período de exámenes no es malo, les ayuda a estar orientados a la tarea, mantener alta la motivación y movilizar sus recursos hacia el aprendizaje. Sin embargo, cuando el estrés es mantenido en el tiempo o excesivo, pueden surgir síntomas de estrés como son: dolor de cabeza, cansancio, fatiga, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos.

Entre los síntomas psicológicos se encuentran: ansiedad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, pérdida de confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de falta de control sobre la situación, autoimagen negativa, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.

LA CURVA DE YERKES-DODSON

La relación entre la ansiedad y el rendimiento se puede representar como una curva con forma de U invertida y se conoce como Ley de Yerkes-Dobson. Esta ley fue enunciada en 1908 y, aunque hoy no se acepta de forma tan simplificada, sigue teniendo una validez importante para entender el fenómeno de la ansiedad y sus consecuencias.



Esta curva debería estar muy presente en la planificación de los estudios: cuando una persona se ve sobrecargada, que "no rinde", "que ya nada le entra", es el momento de parar unos minutos e intentar realizar algún tipo de actividad gratificante que le distancie de la preocupación del examen, porque realmente ese exceso de activación está produciendo que deje de asimilar conocimientos para llevarle a una espiral de preocupación sobre su "falta de asimilación", es tiempo perdido y una entrada en un bucle que lleva a falta de confianza en la posibilidad de éxito.

IDEAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

El primer problema con el que se encuentran los estudiantes es el volumen de materia que tienen que aprender. La tendencia natural es "hacer el gran montón" de cosas que hay que estudiar. Asusta y se pierde confianza en la superación. Deja de ser un montón de libros para parecerse más bien a una subida a un K-9 sin sherpa. Imposible de todo punto. Algunos desisten, otros comienzan a quitar de antemano materia para reducir el volumen por falta de confianza...eso sin haber empezado.

Lo ideal será realizar una programación del tiempo, en el que se incluya, como básico un período de deporte (una hora de footing puede producir milagros en el rendimiento, y no se debe considerar con culpabilidad, sino como complemento "vitamínico" del cerebro, un regenerador, un ventilador de un cerebro sobrecargado.

Además del tiempo del deporte, de la alimentación equilibrada, es necesario programar pequeñas pausas no demasiado frecuentes, y nunca "justo" cuando se está perfectamente concentrado, para dar un pequeño paseo y estirar las piernas o dirigir unas palabras a "los otros" habitantes de la casa.

Al comenzar a estudiar no se debe tener el material de todas las asignaturas encima de la mesa, habrá que realizar un análisis previo de la necesidad de tiempo para cada asignatura e intentar ajustarse a él, teniendo sólo el material imprescindible encima de la mesa (cuanto menos mejor).

Hidratación constante, mínimo de distractores (móvil, programas de redes sociales abiertos en la habitación...) y ante todo: 3 ó 4 post-it con esas ideas nucleares para el estudiante que pueden ser motivadoras, aquellas que les están haciendo pasar por una situación de sacrificio personal para conseguir las metas: esas metas tienen que estar siempre presentes.