



Portal de Gaceta Universitaria

universidad masters becas y directorio de premios universidades cine pifias música concursos tablón foros

e-campus ▶ Uninews ▶ Estrés en los exámenes

Exclusivas GU

- ▶ Congreso de Universidades
- ▶ Ránking universitario
- ▶ Aficiones de los rectores
- ▶ S.O.S Kabul
- ▶ Especial exámenes
- ▶ GU despega a Irak
- ▶ Las notas de ETA
- ▶ Caravana universitarios con Galicia
- ▶ Congreso de Andalucía
- ▶ Métete en la piel de un refugiado
- Investigación
- ▶ Últimas noticias
- Becas y premios
- ▶ La oferta del día
- Guía de masters
- ▶ Últimos cursos



El 25% de los universitarios padece estrés

Gaceta Universitaria

Expertos en psicología, pedagogía y nutrición nos dan las claves para aliviar la enfermedad más extendida en el campus ahora.

Estás preocupado, temes el fracaso, no controlas tu entorno, eres incapaz de concentrarte, te invaden los pensamientos negativos, has perdido la autoestima, tienes ganas de llorar, miedo. Si presentas estos síntomas en estas fechas de exámenes perteneces a ese 25% de universitarios con estrés.

Según los expertos, los estudiantes de Psicología tienen niveles más altos de estrés, y los médicos de hipocondría

Tranquilo, según la Organización Mundial de la Salud, la ansiedad provocada por el estrés es la enfermedad más extendida en el mundo de hoy. De hecho, los profesores también lo padecen.

Gaceta Universitaria, junto con los mejores especialistas de las universidades de este país y la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), te presenta las claves para atajar este problema mental.

Las causas

La falta de tiempo para poder cumplir las expectativas académicas, la sobrecarga de estudio, los exámenes y la exposición de los trabajos en clase son, por este orden, las causas que provocan mayor estrés, según las respuestas de los universitarios recogidas en diferentes estudios. Aquéllos que llegan a la universidad por primera vez añaden a esta lista la necesidad de enfrentarse a un nuevo hábitat y emprender nuevas relaciones sociales.

★ Y además...

- ▶ Claves para estudiar
- ▶ Ten cuidado con la comida
- ▶ Enciértrate en la habitación
- ▶ Practica el examen
- ▶ Chuletas
- ▶ Advertencia...
- ▶ En la relajación está la clave
- ▶ Perfil del estresado
- ▶ Curso de relajación on line

★ Fuentes

- ▶ **Juan José Miguel Tobal**, presidente de honor de la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés. ☎ 913 943 111.
- ▶ **Guillermo Ballenato**, psicólogo responsable de la Asesoría de Técnicas de Estudio de la Carlos III. ☎ 914 456 680.
- ▶ **Antonio Villarino**, subdirector de la Escuela de Enfermería de la Complutense. Profesor de Nutrición

Ahora bien. ¿Por qué un examen se convierte en un calvario? Básicamente porque los universitarios no saben estudiar. Unos hábitos de estudio ineficaces, la falta de estrategia para prepararlos, la mala adquisición de la información o hábitos inadecuados incrementan el nivel de ansiedad. Modificar tu dieta y forma de vida trastorna y reduce el rendimiento. La respuesta al estrés depende de la disposición de cada uno para hacer frente a las situaciones.

Aunque te desgranamos las claves para aliviar o superar el estrés excesivo (un nivel adecuado no es malo), te damos algunos consejos. Nada de alcohol y estimulantes y mucha dieta mediterránea. Al estudiar, primero comprende, luego valora, fija y finalmente evoca. Examínate a ti mismo, aprenderás de los errores. Fíjate objetivos. Evita las palizas de última hora. Ese día antes resérvalo para esquemas y autoevaluación.

El día del examen no hables con nadie (los compañeros contagian los nervios y te crearán dudas de última hora). No repases, no te olvides material, y lee el examen (y estas claves) con calma.

[◀ Volver](#)[Imprimir](#)[Subir](#)[Enviar a un amigo](#)[Más e~campus ▶](#) 913 941 527.

▶ **Beatriz Beltrán,**
doctora colaboradora
del Departamjento de
Nutrición en la
Facultad de Farmacia
de la Complutense;
profesora de Nutrición
y Dietética

 913 941 809