

¿Qué es el estrés?

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

En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.

Síntomas de estrés

Las señales más frecuentes de estrés son:

Emociones: ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación.

Pensamientos: excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso.

Conductas: tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito.

Cambios físicos: músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca.

¿Cómo se produce el estrés?

Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, sino que pueden "acumularse" en sus efectos hasta que llegamos al límite. La manera en que interpretamos y pensamos acerca de lo que nos ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. De manera que 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 tomemos el caso de un alumno acostumbrado a Matrículas y Sobresalientes que obtiene Aprobado en un trabajo. 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.

Nuestra reacción a las situaciones del entorno, está también afectada por nuestro 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 que logremos equilibrar descanso, alimentación, ejercicio físico, trabajo-estudio y ocio.

Fuentes de estrés durante los años de Universidad

Como hemos dicho, el estrés es una parte cotidiana de la vida y la cantidad de tensión que cada persona es capaz de tolerar es diferente, y además varía según el momento de la vida, las circunstancias personales, laborales o familiares.

Durante los años de universidad las principales circunstancias que contribuyen al estrés suelen estar relacionadas con: dejar tu casa, tener que viajar diariamente muchos kilómetros, hacerte cargo de tu economía, compartir piso o bien vivir sólo a la vez que atender las responsabilidades académicas, las clases y las relaciones personales. A esto hay que sumarle a veces los eventos positivos, como enamorarte o preparar un viaje de estudios, que aunque agradables también nos agregan cierta tensión. Ante estas situaciones es cuando más nos cuesta distendernos o tomar distancia de ellos.

¿Qué hacer ante el estrés?

Las estrategias para afrontar el estrés buscan prevenir o controlar los excesos en las demandas procedentes del entorno o bien de nosotros mismos. En los casos en que la situación que nos genera estrés es inevitable, como un examen o una lesión, el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más saludable posible, lo cual incluye no seguir haciendo aquello que sabemos, por el pasado, que no nos ha dado resultado.

Para ello te sugerimos algunas estrategias que han probado ser eficaces, y que pueden ayudarte a hacer frente a situaciones de mucha tensión.

1. Relájate. Realiza actividades que te permitan renovarte física y psicológicamente: descanso, vacaciones, deportes y actividades de ocio, técnicas de relajación.

2. Haz ejercicio. Las actividades físicas como caminar, nadar, o incluso limpiar el cuarto, reparan nuestras fuerzas y nos reaniman.

3. Mantén una dieta saludable. Evita la automedicación y el abuso de cafeína, alcohol y comidas.

4. Sé asertivo. Establece límites, aprende a decir que «no». Suspende las actividades que son menos prioritarias, es decir, “escoge tus batallas”.

5. Organiza tu tiempo. Prioriza y estructura tus actividades y expectativas.

6. Intenta mantener expectativas realistas. Esperar demasiado de uno mismo o de los demás, exigirte perfección o ser inflexible con las prioridades puede generar mucha frustración.

7. Comparte tus emociones. Busca alguien con quien conversar y expresar tus emociones, tanto la risa como la pena y la rabia.

8. Anticipa las situaciones estresantes y prepárate. Imagina la situación (el examen o la entrevista, por ejemplo) y practica tus respuestas y reacciones para estar preparado.

9. Ordena tu espacio personal. Limpia y arregla tu cuarto y tu mesa de estudio. Cambia tu ambiente físico de manera que te ayude a trabajar y descansar mejor.



Universidad
de Granada



Recursos a tu alcance

Preguntas más frecuentes sobre la Ansiedad y el Estrés
(página de la Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés)

www.ucm.es/info/seas/faq

Si quieres saber más acerca del estrés o necesitas alguna ayuda para afrontarlo, puedes recurrir al Gabinete Psicopedagógico de la UGR.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

Abuso sexual	Qué te ofrece el GPP
Ansiedad a hablar en público	Relaciones con compañeros de piso
Ansiedad ante los exámenes	Relaciones con la familia
Depresión	Relaciones de pareja
Exámenes tipo test	Shock cultural
Hábitos de estudio	Trastornos de la alimentación
Organización del tiempo	Uso y abuso de sustancias



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

Estrés



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

Hospital Real s/n
958 24 85 01 · 958 24 63 88
www.ugr.es/~ve/gpp.html
gpp2@ugr.es