

# Estrés post exámenes: 7 maneras de combatirlo



**Antonio Leal | Campus Sinaloa.**

Fin de parciales, la temporada donde tareas, proyectos y exámenes se acumulan y generan una montaña de quehaceres que parece interminable, provocando altos niveles de estrés en los estudiantes.

El estrés "**afecta tu estado emocional**, genera **frustración**, intolerancia hacia el error y **desesperación**, variando nuestras emociones entre **enojo y tristeza**", afirmó Saraí Franco, psicóloga del departamento de Bienestar y Consejería de campus Sinaloa.

Además, en palabras de Jesús Manuel Medina, médico de *Borregos* en campus Sinaloa, el estrés puede provocar "vista cansada, **aumento o pérdida de peso**, **insomnio** y defensas bajas".

En apoyo a los estudiantes, compartieron para CONECTA un listado de **7 actividades para reducir el estrés** que se pueden realizar dentro de cualquier campus.

## **1. Pintura:**



/>>

Pintar requiere concentración, suavidad y un uso constante de la **creatividad**, activando el cerebro y ocasionando reacciones que liberan el estrés.

## 2. Escribir:



/>>

Al igual que la pintura, escribir requiere de concentración y creatividad. A través de escribir historias se pueden **liberar los sentimientos** que ocasionan el **estrés** y la **tensión** en cuerpo y mente.

### 3. Tocar un instrumento:



/>>

Las melodías que se pueden escuchar en cualquier instrumento, así como **la coordinación y control** necesarios para tocarlos, generan reacciones positivas en la vida cotidiana, tales como **facilitar las relaciones** entre personas y reducir los niveles de estrés en el cuerpo.

#### 4. Cantar:



/>>

Cantar tiene muchos beneficios para el cuerpo además de reducir el estrés, siendo excelente para el corazón ya que se necesita mucha respiración para esto. Además, favorece la **secreción de endorfinas**, las hormonas encargadas de la **felicidad**, y ayuda con los problemas respiratorios pues se necesita mucho control en la respiración.

## 5. Bailar:



/>>

Una actividad en la que el cuerpo se mantiene en constante movimiento y a través de la cual se lleva una expresión de los sentimientos y que **mejora la autoestima, concentración y motricidad**. De igual manera, otorga beneficios extras a la salud al **reducir la ansiedad**.

## 6. Hacer deporte



/>>

Fútbol, básquetbol, ping pong, box, o ir al gimnasio son maneras muy eficaces de reducir el estrés pues la actividad física ayuda a **liberar endorfinas** y liberar la **tensión** ocasionada por la frustración. Por si fuera poco, también ayuda a **reducir los niveles de colesterol**.

## 7. Respirar



/>>

Así es, tomar un descanso para **sentarse y respirar** de manera profunda, **relajarse y organizar la mente**, acompañado incluso de su **canción favorita** es la mejor manera de combatir el estrés. Además, **tiene muchos beneficios para el cuerpo**. Aumenta el oxígeno en la sangre, fortalece los pulmones, mejora el ritmo cardíaco, relaja la mente y ayuda a controlar las emociones.