

Estrés, principal enemigo durante los exámenes finales.



Mariana Jacuinde Mayés | Campus Morelia

Se aproxima el fin de cursos semestrales para todos aquellos que comparten este modelo que cada seis meses se encuentran con la culminación de sus cursos: entregas, proyectos y exámenes finales.

Existen 2 tipos de estrés: el positivo, que te motiva a hacer las actividades que tenemos día con día al ponerte en un estado de alerta **y el distrés o estrés negativo**, que surge cuando la falta de organización o las mismas situaciones hacen que se genere un estado psicológico que provoca una tensión física y emocional constante que pareciera ser interminable para quien lo sufre.

Gracias a el estrés, el cuerpo entra en una fase de resistencia para superar una etapa de crisis y durante el momento las defensas se elevan, y una vez superado este periodo suele **debilitarse el sistema inmune con lo cual, sumado a otros factores como la mala alimentación, la falta se descanso, es más probable contraer enfermedades.**

Adicionalmente, el distrés **causa efectos desfavorables en nuestro cuerpo**, entre ellos la migraña, dolores de espalda, estómago, mareos, etc.

Si el estrés es crónico, puede causar que el cuerpo entra en una fase llamada cronificación, en donde el paciente no descansa, viviendo con los síntomas de manera recurrente.

“Te puede ayudar el pintar, escuchar música, leer, hacer ejercicio, ver series o películas (con moderación) y todo tipo de actividades que ayuden a la mente a estar concentradas y salir de la rutina de estrés.” nos comentó Kharem Quintana Camacho, psicóloga de campus Morelia.



/>>

PELÍCULAS, LIBROS Y SERIES: UNA ALTERNATIVA PARA SALIR DE LA CRONIFICACIÓN

Al identificar que una situación de estrés en tu vida ha terminado, y continúas presentando algunos de los síntomas que lo caracterizan, por ejemplo durante el periodo de exámenes y proyectos, la biblioteca se vuelve una alternativa, en donde podrás encontrar mucho contenido que te ayudará a salir de este estado.

Erika Ivonne Villa Martínez, catalogadora y encargada de procesos físicos y técnicos de la biblioteca y **Yunuén Pérez López**, encargada del servicio a los usuarios en este mismo espacio comentan que de cada 4 libros que se sacan, 3 son de texto y 1 es de literatura.

De la misma forma, comentan que para elegir el contenido del entretenimiento depende mucho de los gustos de cada persona, temas como la acción, comedia, terror o romance son de los más comunes entre la población, pero también existen aventuras, dramáticas, musicales, ciencia ficción, etc.

“Cualquier libro o película te va a dejar algo, como todos somos tan diferentes siempre habrá algunos que les guste una cosa y a otros otra, por eso hay tantos escritores y tantos libros, para aumentar la variedad entre los géneros y para difundir distintos mensajes.” menciona Erika Villa.

El salir de tu zona de confort también sirve para descubrir nuevos mundos, darte la oportunidad de ver la serie que nunca te llamó la atención, leer la novela de un escritor nuevo o mirar una película de distinto género, es muy probable que **te lleve a encontrar un nuevo tesoro.**

Visita el catálogo de la biblioteca virtual en donde podrás encontrar un listado de todas las películas, libros y contenido con el que contamos en la biblioteca de nuestro campus en el [siguiente link](#).