

El Síndrome post-parcial



Tras dos semanas de exámenes parciales los alumnos vuelven a la rutina, sin embargo, algo parece no estar en orden. El cuerpo no parece notar que ya no tiene tantos pendientes, causando fatiga, una sensación de preocupación constante y otras afectaciones que el cuerpo sigue experimentando tras un lapso prolongado de estrés constante, situación que es coloquialmente conocida como: síndrome post-parcial.

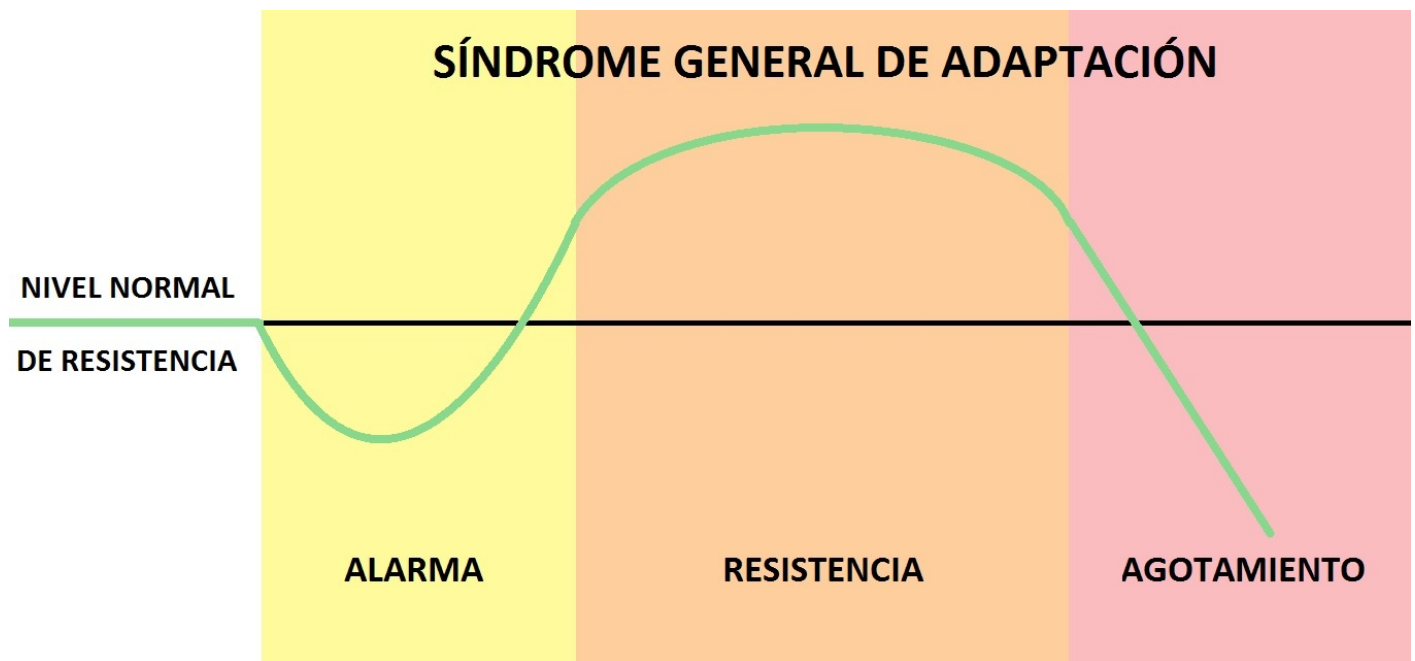
En exámenes y entregas de proyectos el cuerpo se enfrenta a un proceso de aceleración que permite cumplir con las obligaciones, eso se conoce como estrés.

Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales. (RAE,2018)

Acudimos con el departamento de Bienestar y Consejería, la psicóloga Kharem Quintana nos comparte su opinión profesional:

Las personas sometidas a presiones superiores a las normales atraviesan diferentes etapas de estrés. Una dosis pequeña es ideal para poder realizar las actividades de forma productiva que son las alarmas, pero cuando el estrés se vuelve crónico, el cuerpo se mantiene en un estado de agotamiento donde no puede responder.

Además nos mencionó que cuando este tiempo de estrés se termina, el cuerpo inicia un proceso de desaceleración que no sucede de forma instantánea, sino que va sucediendo poco a poco para volver al estado normal de la etapa de resistencia, Entonces, aunque la mente sepa que no tiene tanto trabajo, el cuerpo sigue acelerado: Este es el síndrome post-parcial, ese limbo entre la etapa de alarma y el regreso a la calma.



/> width="586" loading="lazy">

(Selye, 2016)

¿Sientes que tienes algo que hacer, aunque no sea así? ¿No sabes qué hacer con los ratos de tiempo libre? ¿Te sientes confundido? Si tu respuesta fue positiva a alguna de estas preguntas, posiblemente estás experimentándolo.

Si lo estás experimentando o conoces de alguien que pudiera estar experimentándolo, te recomendamos escribir todos tus pendientes en una hoja de papel, de esta manera sabrás la cantidad exacta y tu mente dejará de ponerte alarmas sin saber realmente lo que tiene que hacer, relájate buscando actividades que te ayuden a volver a la calma con ayuda de ejercicios de respiración y actividades recreativas como nadar, yoga, platicar sobre cómo te sientes con tu familia y amigos o realizar ejercicios de mindfulness.

Si crees que necesitas más consejos o hablarlo con un especialista, acude con el departamento de Bienestar y Consejería, donde La Psicóloga Kharem siempre estará dispuesta a ayudarte a recobrar la calma.