

Tiempo de parciales: Cómo sobrevivir



El Psicólogo Tzihueriti Castillo, profesor del Tec en Morelia, nos comparte con base en su experiencia profesional, las causas por las cuales del cansancio y estrés de los jóvenes durante los exámenes; además de recomendaciones que permitirán mantener la energía y rendir en las dos semanas de mayor tránsito en la biblioteca del Campus: época de exámenes parciales.

"Regresé de vacaciones y se siente una vibra de tensión en los pasillos y en la biblioteca" Señala un estudiante de la carrera de Ingeniería Mecatrónica de campus Morelia.

El profesor afirma que, a mayor estrés, menor capacidad de retención de memoria. Cada día aumenta el número de personas que detectan este problema. Es por eso que señala que en [tiempo de parciales](#) parciales es importante llevar una rutina saludable para que el estudio no sea contraproducente.

"Actualmente 6 de cada 10 estudiantes acuden al psicólogo o al médico para poder pedir una orientación en el tema", comenta.

Rumiación mental

"La rumiación del pensamiento es el fenómeno psicológico que aparece cuando nuestro foco de atención se queda "enganchado" en un elemento real o imaginario que nos produce estrés y malestar" Adrián Triglia

Una de las principales causas del cansancio y estrés en los jóvenes estudiantes es la rumiación mental a raíz de una preocupación constante de la fecha próxima de un acontecimiento, en este caso un examen o proyecto, generando un grado considerable de ansiedad, falta de apetito, alteraciones del ciclo del sueño y desgaste mental.

Es importante, señala el profesor Castillo, descansar y llevar una dieta equilibrada para un mayor rendimiento escolar.

Afirma que existen diferentes técnicas de estudio para lograr optimizar las horas de estudio y facilitar la concentración, centrando los sentidos en un mismo estímulo por un tiempo estimado; lo anterior depende de los rasgos de personalidad de cada alumno y es necesario saber de ellos para lograr un mayor rendimiento.

Algunas de sus recomendaciones son:

1. Existen una gran variedad de [test gratuitos](#) en línea para conocer el tipo de personalidad de cada persona y saber si sus [técnicas de estudio](#) deben ser preferentemente visuales, auditivas o basadas en estar en constante movimiento.



/>>

1. Otra recomendación es realizar ejercicio aeróbico en un lapso aproximado de treinta minutos antes de estudiar, esto permitirá disminuir la ansiedad y fluir la información de mejor manera.



/> width="744" loading="lazy">

1. Escuchar música de fondo sin voz para una mayor concentración y evitar distracciones en horas de estudio.



/> width="667" loading="lazy">

"Síndrome del Quemado"

La importancia de utilizar técnicas de estudio, según el psicólogo Tzihieriti, es que el estrés acumulado lleva consigo una gran variedad de consecuencias psicológicas como lo son lo que el llama "el síndrome del quemado".

Sucede cuando ya no se puede tener un correcto procesamiento mental de la información y entrar en un estado de cansancio crónico, también es sumamente probable sufrir alteraciones del ciclo del sueño evitando que el cuerpo se recupere. comentó Tzihueriti Castillo.

Además de la gastritis, colitis y cefaleas, que son algunos de los principales cuadros reactivos a causa del estrés acumulado.

Ahora lo sabes, administrar tus tiempos de estudio, llevar una dieta saludable y hacer ejercicio constante, te permitirá rendir en los momentos de mayor tensión en tu vida como estudiante.

Si alguna vez has tenido alguno de los síntomas anteriores, es importante que acudas con el psicólogo de tu Campus y disfrutes cada momento de tu vida estudiantil, incluso en periodo de exámenes.

Leer más:

[Síndrome post parcial](#)