

Reducir el impacto del estrés en el ámbito académico es posible

ELABORÓ:
Prepa UDEM



Es importante recordar que nuestro cerebro fue diseñado como una herramienta para sobrevivir. Ante situaciones intensas o prolongadas de amenaza, la parte del cerebro conocida como “amígdala”, que bloquea la inteligencia o el pensamiento racional, hace que pongamos más atención a lo que nos preocupa o atemoriza. Ante esto, el aprendizaje y la creatividad se dificultan.

Originalmente, la amígdala está relacionada a la supervivencia, pues el cerebro puede imaginar peligros que son atendidos con la misma intensidad como si fueran reales.

Imagina que estos peligros se mantengan por un tiempo prolongado: la energía para “atacar” o “huir” se acumularía.

En el contexto educativo se presenta un estrés debido a exámenes o proyectos, por eso, es importante buscar opciones para distraer y relajar la mente como:



Pensar en algún momento positivo para reactivar esas memorias.



Buscar 5 cosas que puedas ver en tu lugar y darle 5 utilidades.



Respirar consciente y controladamente. Inhalar durante 4 segundos, retener la respiración 7 segundos y exhalar en 8 segundos.



Pensar en cosas que agradecer, ya sea situaciones o personas.



Centrar el tiempo en el aquí y ahora. Objetivar y no caer en hipótesis o irrealidades.

Recuerda, regular el estrés te puede llevar a realizar las cosas de forma creativa y efectiva para lograr el éxito que buscas.