

Prueba de Transición para la admisión universitaria: académicas de kinesiología UC comparten técnicas para combatir el estrés

Entre el 6 y el 10 de diciembre, millones de jóvenes rendirán la Prueba de Transición (PDT) que les permitirá optar a una carrera universitaria. Si bien los conocimientos adquiridos son la mayor garantía de éxito, existen factores como el estrés y la ansiedad que pueden interferir en un buen resultado.

Estrés y ansiedad en la adolescencia son tópicos que se abordan en la web serie Cerebro Sin Filtro que esta semana debuta con su segunda temporada en su canal de Youtube. El proyecto cuenta con el financiamiento de la iniciativa Ciencia Pública, del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación; y la realización conjunta de la Universidad Católica, Fundación Ciencia Impacta y la productora metáfora Films.

Las académicas de la Universidad Cató-

lica, y miembros del equipo de Cerebro Sin Filtro nos cuentan cómo influye el estrés de la prueba de transición en los adolescentes.

Carolina Astudillo, académica de la carrera de Kinesiología UC nos explica que "Existen efectos del estrés y la ansiedad sobre el rendimiento cognitivo. Ambos reducen nuestra capacidad de memoria y atención, no obstante, existen técnicas de respiración y ejercicios físicos que podrían ayudarnos en este tipo de situaciones", explica la especialista.

La académica comenta que es muy frecuente que los jóvenes experimenten contracturas musculares fruto de la tensión generalizada que están experimentando antes y durante de la PDT.

Entre los cuadros más frecuentes que se observan son: cefaleas

tensionales, lumbagos por posiciones mantenidas y malas posturas, contracturas musculares por tensión en la zona del cuello y cabeza, y trastornos del sueño.

La recomendación es a combinar espacios de estudio con otros de relaxo, como puede ser la lectura recreativa, el deporte y actividades al aire libre; además de mantener una buena hidratación, alimentación y calidad de sueño.

Constanza Caneo, académica de la carrera de Medicina UC, también comenta que con frecuencia los jóvenes abusan del consumo de cafeína y bebidas energéticas, de modo de aumentar sus horas de vigilia para el estudio. "Este tipo de productos además genera taquicardias, sensación de inquietud y alteraciones del sueño, lo que perjudica el aprendizaje y el des-

• Técnicas de respiración, ejercicio físico, alimentación saludable y buen sueño, son algunos de los factores que aumentan los niveles de concentración y mejoran el rendimiento cognitivo.

empeño académico", puntualiza.

TIPS PARA ESTUDIANTES:

1. Realiza ejercicios de respiración. Controlar la respiración nos ayuda a calmarnos. Inhala profundo y bota lentamente unas 5 veces.

2. Realiza actividad física. Escoge tu actividad favorita. Correr, bailar, andar en bicicleta, etc. La actividad física distraerá tu mente de las preocupaciones y te ayudará a sentirte bien.

3. Busca espacio de disfrute donde realices actividades que te generen bienestar y que no se relacionen con tus actividades cotidianas: puedes escuchar música, realizar ma-

nualidades u otras actividades que te resulten agradables.

4. Come saludable. Las dietas altas en grasas saturadas se asocian a mayor irritabilidad.

5. Mantente hidratado. Nuestro cerebro contiene mucha agua. La deshidratación producto del calor del

verano se asocia a malestar, cefalea y menor desempeño cognitivo.

6. El día previo a la prueba, no trasnoches. Necesitas 7 a 8 horas de sueño para que tus capacidades estén al máximo. La falta de sueño se asocia a menor concentración y tu rendimiento podría ser menor.

