

Formas de Prevenir la acumulación de estrés

PRÁCTICA DE WORD: SECCIONES, ENCABEZADOS Y PIE DE
PÁGINA, CITAS Y REFERENCIAS

Nombre del Estudiante



UNIVERSIDAD ESTATAL DE SONORA
FECHA

Tabla de contenido

5 formas de prevenir la acumulación de estrés	1
Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios.....	3
Introducción	3
Alimentarse de forma balanceada, todo un reto	5
¿Estoy durmiendo lo suficiente?	8
¿Qué puedo hacer para dormir más?.....	8
Ventajas y efectos beneficiosos del ejercicio físico.....	10
Ejercicios aeróbicos	11
Entrenamiento de resistencia	11
Ejercicios de flexibilidad	12
Referencias.....	14

Nombre del Estudiante

5 formas de prevenir la acumulación de estrés

Es imposible evitar el estrés de cada día. Las tareas escolares, las responsabilidades en casa, un horario ajetreado, las expectativas de los demás, las decepciones, las fechas límite, los problemas sociales: todo esto puede generar tensión.

Los factores estresantes de la vida cotidiana tienen la capacidad de acumularse si no los mantenemos bajo control. Si añades estas cinco sencillas conductas a tu rutina regular, te ayudarán a no sentirte atrapado por el estrés. La palabra clave es "rutina". Necesitas estar seguro de que sigues estas 5 conductas para disfrutar de todas sus ventajas.

1. Equilibra tus obligaciones (como las tareas escolares) con actividades de las que disfrutas (como relajarte o pasar tiempo con tus amigos). Todo es cuestión de equilibrio: todo responsabilidades y trabajo y nada de juego y disfrute está mal. Pero si tu horario está tan lleno de actividades, que no te queda tiempo para hacer los deberes, eso también te estresará.

2. Organiza tus obligaciones. Utiliza un calendario o aplicación de planificación para registrar tus deberes escolares, tus tareas domésticas, tus prácticas y otras obligaciones. Por descontado, planificar no sirve de nada si no haces lo que planificas: controlar el estrés también significa estudiar con regularidad, mantenerte al día en las tareas escolares, y superar la tendencia a dejarlo todo para después. Tómate tu tiempo para reflexionar un poco cada día sobre

cómo te están yendo las cosas. ¿En qué necesitas trabajar? ¿Lo haces? ¿Dispones de tiempo para hacerlo?

3. Come alimentos saludables. Lo que comes afecta a tu estado de ánimo y a tu nivel de energía y de estrés. Comer de forma saludable no significa evitar todos los manjares; de nuevo, la importancia del equilibrio. Está bien permitirte el gusto de tomarte un helado de vez en cuando, si comes ensalada y carne de pavo con pan integral a la hora de comer. Pero, si los helados y los dulces son tu principal fuente de energía, es muy probable que estés de malhumor y estresado!

4. Duerme bien. Esto puede parecer pan comido. Después de todo, ¿a quién no le gusta dormir? Pero dormir lo suficiente es algo en que nos debemos focalizar porque es fácil dejar que los deberes, hablar con los amigos o un exceso de televisión se interpongan en el tiempo que pasas durmiendo, por mucho que te guste dormir.

5. Dedica tiempo a hacer ejercicio cada día. Es difícil estar ansioso mientras haces respiraciones profundas al correr, bajas por una colina con la bici o juegas al escondite con tus amigos. El ejercicio físico no solo aleja nuestra mente del estrés, también libera sustancias químicas en nuestros cerebros que nos ayudan a encontrarnos mejor.

Aprender a controlar el estrés significa desarrollar estrategias de afrontamiento que te permitan tomarte los retos de cada día con filosofía. Implica ver los problemas en perspectiva en vez de ignorarlos y aprender en qué trabajar y qué es mejor dejar de lado. **(Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés- SEAS, 2021)**

Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios

Los jóvenes universitarios necesitan consolidar buenos hábitos alimentarios basados en una adecuada selección de alimentos, los cuales constituyen un factor de fundamental importancia para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades.

Introducción

Una alimentación saludable es la base para una adecuada calidad de vida y salud. Para que la alimentación que reciba una persona sea identificada como "sana", ésta debe ser suficiente, completa, adecuada, inocua y equilibrada a las necesidades nutritivas de una persona. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo vital.

Entre los grupos etarios claves para condicionar estilos saludables de vida se encuentran los adultos jóvenes que desarrollan una vida académica. Estos últimos tienden a moldear una identidad personal en esta etapa, en la que surgen actitudes de riesgo, entre las que destaca una inadecuada calidad de la alimentación. A pesar de que las instituciones educativas están centradas en políticas que se orientan a fomentar una mejor calidad de vida de sus estudiantes, estos esfuerzos no han obtenido los resultados esperados, aumentando en estos últimos años los riesgos de padecer patologías crónicas de origen nutricional en este grupo humano.



Los jóvenes universitarios transitan una etapa en la cual se pueden consolidar los hábitos alimentarios iniciados en la infancia y adolescencia o introducir cambios importantes que persistirán en la edad adulta. Estos hábitos se pueden modificar por elecciones personales vinculadas a la moda, visión de su propia imagen y autoestima **(Riba Sicart, 2008)**.

Los países de Latinoamérica, entre ellos Argentina, están experimentando un fenómeno que se conoce como transición nutricional, asociado al rápido proceso de urbanización y cambios económicos. Estas transiciones implican cambios en el patrón alimentario, los que se caracterizan por reemplazar platos y alimentos tradicionales por otros de alta densidad energética, ricos en grasas y productos refinados, con bajo contenido de hidratos de carbono complejos y fibra. La tendencia actual implica también cambios en el grado de actividad física (ligera, moderada o intensa) lo que puede influir en el peso y composición corporal y con ello

en la mayor incidencia de aparición de enfermedades asociadas a la nutrición.

En Argentina existe muy poca información sobre ingesta de alimentos, evaluación de estado nutricional de poblaciones, así como de datos nacionales actualizados de composición de alimentos **(Sagués Casabal, y otros, 2009)**, en consecuencia, la estimación de la adecuación de la ingesta de nutrientes también es muy escasa. Por otro lado, se ha observado que la alimentación de la población universitaria ha variado desde los años 90 hasta la actualidad. Estudios previos realizados han puesto en evidencia la existencia de hábitos alimentarios incorrectos, caracterizados por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar alimentos muy procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio y seguir una alimentación poco diversificada. A todo esto, contribuye el desconocimiento de las recomendaciones dietéticas existentes para mantener una dieta alimentaria saludable y variada **(Neslisah & Emine, 2011)**.

Alimentarse de forma balanceada, todo un reto

Sabemos que las comidas rápidas resultan muy atractivas, tienen buen sabor, su precio es bastante económico, se pueden comer rápidamente, en cualquier lugar, de pie o simplemente ordenándolas a domicilio. Sin embargo, debemos tener presente que este tipo de alimentos hipercalóricos, con exceso de grasas, si se consume de manera regular trae serias consecuencias para la salud como el sobrepeso, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y puede traducirse en cansancio, y falta de rendimiento académico en los estudiantes.

A pesar de la facilidad que te ofrece la comida rápida, debes reconocer que, aunque resulte la mejor opción por cuestiones de practicidad, no siempre es así para tu salud, por ello se deben seguir algunas recomendaciones para obtener las proteínas correctas, los hidratos de carbono, las vitaminas y los minerales que se necesitas, con alimentos de fácil preparación.

- ✓ En primer lugar, nunca saltes el desayuno, esta comida aportará la energía necesaria para que rindas durante todo el día. Lo ideal es comer algo de fruta, un sándwich, un plato de avena o huevos, aunque si tu tiempo por las mañanas no te permite la preparación de algo muy elaborado puedes optar algunos días por comer algún cereal (en los supermercados encontrarás una gran variedad de sabores y marcas, así evitarás aburrirte), complementalo con alguna fruta como una manzana o una banana.
- ✓ Evita el consumo en exceso de bebidas gaseosas y café, cámbialas por jugos de frutas, preferiblemente naturales y sin azúcar.
- ✓ Se recomienda comer ensaladas y verduras frescas. Las ensaladas son fáciles de preparar, además hoy en día puedes encontrarlas incluso en los lugares de comida rápida, puedes agregarle también alguna proteína (como pollo o atún) y tendrás una comida rica y balanceada.
- ✓ Es normal que durante las horas de estudios quieras comer algún snack, sólo debes cambiar aquellos con alto contenido en grasas (como papitas, galletas saladas) por fruta fresca, granola o algún fruto seco.
- ✓ El consumo de alimentos recomendado para estudiantes es: en primer lugar, pasta, arroz y patatas (hervidas o al horno); en segundo lugar, frutas y verduras; en tercer lugar, se encuentran las carnes, pescado (a la plancha, hervido, horno, microondas, frito, al

vapor) y huevos, en cuarto lugar, los productos lácteos, y por último azúcares y grasas.

- ✓ Toma mucha agua.

Debes recordar que comer sano no consiste en eliminar por completo de tu dieta las comidas grasosas. Alimentarte sanamente involucra seguir una dieta balanceada a fin de obtener los nutrientes adecuados y las vitaminas para mantenerte saludable, atento y con energía durante tus clases.

Nombre del Estudiante

¿Estoy durmiendo lo suficiente?

Beneficios de DORMIR BIEN

Tu cerebro ESTÁ OCUPADO
Durante el descanso fortaleces la memoria y practicas las habilidades que aprendes durante el día.

Te ayuda a tener mejores ideas y ser más creativo

6 a 8 horas
Más de 8 a 9 horas puede ser muy malo para tu salud.
Dormir más de 9 horas al día no te perjudica a tu salud.

Mejora tu sistema cardiovascular
Una siesta de 45 minutos al día, tiene beneficios para el sistema cardiovascular: tu presión arterial se mantiene más baja al despertar la siesta.

Tu dieta MÁS EFECTIVA
Tienen mejores resultados en personas que están más descansadas.

Evita la DEPRESIÓN
Dormir reduce tu estrés y cambia la irritabilidad, el mal humor y la depresión.

Te mantiene saludable
Mientras duermes tu cuerpo produce moléculas extras de proteínas, que te ayudan a fortalecer la habilidad de combatir alguna infección.

NO DORMIR bien
Produce en nuestro cuerpo un cansancio que impide que realices tus actividades diarias pero también daña tu salud.

Es un consejo de:
naturecomfort
www.cashhome.naturecomfort.com

Fuente: naturecomfort.com

Aunque creas que estás durmiendo lo suficiente, es posible que no sea así. Es posible que necesites dormir más si:

- te cuesta mucho levantarte por las mañanas
- tienes muchas dificultades para concentrarte
- te quedas dormido en las clases
- estás irritable, malhumorado, triste o deprimido

¿Qué puedo hacer para dormir más?

He aquí algunas de las cosas que te pueden ayudar a dormir mejor:

- 1. Sigue un horario regular para acostarte y para despertarte.** Trata de adaptarte a ese horario, con un margen de variabilidad de una a dos horas, incluso los fines de semana.
- 2. Haz ejercicio físico con regularidad.** Hacer ejercicio con regularidad te puede ayudar a dormir mejor. Pero intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte. Te podría activar y dificultar que conciliaras el sueño.

- 3. Evita la cafeína.** No tomes bebidas con cafeína, como los refrescos de cola, el té o el café, por la tarde. La nicotina (tanto fumada como vapeada) y el alcohol pueden provocar inquietud y hacer que te despiertes por la noche.
- 4. Relájate reduciendo la intensidad de las luces.** La luz le indica al cerebro que es hora de estar despierto. Mantenerse alejado de luces fuertes (incluyendo las pantallas de cualquier dispositivo), escuchar música suave y tranquila o meditar antes de acostarte te puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente.
- 5. Desconecta de la electrónica.** No uses el teléfono móvil (incluyendo los mensajes de texto), la tableta, la computadora, la televisión u otros dispositivos electrónicos por lo menos durante 1 hora antes de acostarte.
- 6. No hagas siestas demasiado largas.** Dormir durante más de 30 minutos en las horas de sol o hacer la siesta demasiado tarde puede impedir que concilies el sueño cuando te acuestes por la noche.
- 7. Crea un ambiente favorecedor del sueño.** La gente duerme mejor en habitaciones oscuras y ligeramente frescas. Si tu entorno es ruidoso y necesitas desconectar del ruido para conciliar el sueño, utiliza sonidos de la naturaleza o una máquina (o aplicación) de ruido blanco.

Ventajas y efectos beneficiosos del ejercicio físico

Los expertos recomiendan hacer 60 minutos o más de actividad física de moderada a vigorosa cada día. He aquí algunas de las razones:

El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente. El ejercicio físico hace que el cuerpo genere sustancias químicas que pueden ayudar a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede ayudar a las personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja autoestima. Además, el ejercicio puede dar a la gente una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar determinadas metas, como batir un récord personal en 100 metros llanos.

El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.

El ejercicio ayuda a envejecer bien. Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Por ejemplo, la osteoporosis (un afinamiento de los huesos) puede convertirse en un problema a medida que la gente envejece. El ejercicio físico que te obliga



a sostener el peso de tu propio cuerpo (como saltar, correr o caminar) puede ayudar a fortalecer los huesos.

Las tres partes de una rutina equilibrada de ejercicio físico son las siguientes: los ejercicios aeróbicos, los ejercicios de fuerza y los ejercicios de flexibilidad (**Foundation, 2021**).

Ejercicios aeróbicos

Al igual que otros músculos, el corazón disfruta de un buen entrenamiento. Un ejercicio aeróbico es cualquier tipo de ejercicio que haga que el corazón bombee y lata más fuerte. Si proporcionas a tu corazón y tus pulmones este tipo de entrenamiento con regularidad, se harán más fuertes y serán más eficientes a la hora de llevar oxígeno (en forma de células portadoras de oxígeno) a todas las partes de tu cuerpo.

Si formas parte de un equipo deportivo, lo más probable es que ya estés haciendo 60 minutos o más de ejercicio físico de moderado a vigoroso los días en que entrenas. Algunos de los deportes de equipo que proporcionan un buen entrenamiento aeróbico son , el baloncesto, el fútbol, el lacrosse, el hockey y el remo.

Pero, si no practicas ningún deporte de equipo, no te preocupes; hay muchas formas de hacer ejercicio aeróbico, sea a solas o con tus amigos. Estas formas incluyen montar en bicicleta, correr, nadar, bailar, patinar, jugar al tenis, practicar esquí de fondo, el excursionismo y andar deprisa.

Entrenamiento de resistencia

El corazón no es el único músculo que se beneficia del ejercicio físico regular. Los demás músculos de tu cuerpo también benefician con el ejercicio físico. Cuando usas los músculos, estos se vuelven más fuertes.

Los músculos fuertes también son una ventaja porque sostienen las articulaciones y ayudan a prevenir lesiones. Además, el músculo quema más energía que la grasa cuando estás en reposo, de modo que el desarrollo muscular te ayudará a quemar más calorías y a mantener un peso saludable.

No es necesario que levantes pesas para fortalecer los músculos y los huesos. Los distintos tipos de ejercicios fortalecen distintos tipos grupos musculares, por ejemplo:

Para fortalecer los brazos, prueba el remo o el esquí de fondo. Las flexiones y las dominadas, presentes en las clases de gimnasia tradicionales, también son buenas para desarrollar los músculos de los brazos.

Para fortalecer las piernas, prueba andar en bicicleta, remar o patinar. Las sentadillas y los levantamientos de piernas también son buenos para las piernas.

Para fortalecer el abdomen y el centro del cuerpo, lo mejor es el remo, el yoga o ~~pilates~~, las planchas y los abdominales.

Ejercicios de flexibilidad

Fortalecer el corazón y los demás músculos no es la única meta importante del ejercicio físico. El ejercicio físico también puede ayudar a mantener la flexibilidad, lo que significa que los músculos y las articulaciones se estiran y se doblan con facilidad.

La flexibilidad también ayuda a mejorar el rendimiento deportivo. Algunas actividades, como la danza y las artes marciales, requieren mucha flexibilidad. Pero una mayor flexibilidad también puede ayudar a las

personas a mejorar el rendimiento en otros deportes, como el fútbol o el lacrosse.

Es fácil encontrar deportes y actividades que trabajan la flexibilidad. Las artes marciales (como el karate), el ballet, la gimnasia artística y el yoga son buenas opciones. Hacer estiramientos después de cada entrenamiento también te ayudará a mejorar la flexibilidad.

Nombre del Estudiante

Referencias

Foundation, M. H. (2021). *Exercise and depression: information for GPs and healthcare practioners*.
Obtenido de www.mentalhealth.org.uk/

Neslisah, R., & Emine, A. (2011). Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutrition research and practice*, 5(1), 117-123.

Riba Sicart, M. (2008). *Estudio de la percepción del peso corporal en tres grupos de estudiantes universitarios de Argentina y España*. Buenos Aires: Diaeta.

Sagués Casabal, Y., Ammazzini, G., Ayala, M., Cetrángolo, M., Martello, M., & Sobol, D. (2009). Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. *Actualización en Nutrición*, 10(1), 49-57.

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés- SEAS. (14 de Febrero de 2021).
Obtenido de <http://www.ansiedadystres.org/>