

BOLETIN DE PRENSA

Boletín número 0501
Ciudad Universitaria, 6 de mayo de 2025

Estrés semestral: desafío para la salud mental de los universitarios

La culminación del semestre académico representa un periodo de alta carga académica y estrés emocional para los estudiantes universitarios, afirmó Maricarmen Abarca Ortiz, profesora de tiempo completo y titular de la Coordinación de Maestría en Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM).

En entrevista señaló que la acumulación de trabajos finales, la presentación de proyectos y la presión por las evaluaciones, impactan significativamente en la salud mental de las y los alumnos.

Abarca Ortiz, explicó que el exceso de estrés se manifiesta en síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y bloqueos mentales durante los exámenes, a pesar de la preparación previa.

“Los desafíos que enfrentan los estudiantes en este periodo, no solo se limitan a la carga académica, está la falta de sueño, una alimentación deficiente, la deshidratación y la ausencia de autocuidado, que agravan la situación”, dijo.

Ante este panorama, la especialista ofreció algunas recomendaciones, como, por ejemplo: priorizar el descanso, la hidratación y una alimentación saludable. Asimismo, establecer niveles de autoexigencia realistas, priorizar tareas y tomar descansos breves durante las largas jornadas de estudio.

Resaltó que la Facultad de Psicología de la UAEM, cuenta con un programa de salud mental para apoyar a sus estudiantes, docentes y personal administrativo, donde ofrecen acompañamiento psicológico y cuentan con diversas actividades de convivencia, a través de sus colectivos.

Maricarmen Abarca enfatizó que la universidad es un espacio de formación integral, tanto personal como profesional, y que el aprendizaje debe ser una experiencia enriquecedora, no un proceso doloroso.

Finalmente, la especialista destacó la importancia de enfocarse en adquirir competencias y habilidades, por encima de la obsesión de una calificación, así como la necesidad de gestionar el tiempo y buscar espacios de esparcimiento para mantener un equilibrio durante la exigente etapa del cierre de semestre.

Atentamente

Por una humanidad culta